■ Budi Sutrisno ■ Muhammad Bazin Khafadi

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2

Untuk SMP/MTs Kelas VIII

PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2

Untuk SMP/MTs Kelas VIII

Penulis : Budi Sutrisno
Muhammad Bazin Khafadi
Penata sampul : Hari Suyadi
Ukuran Buku : 17,6 x 25 cm

613.707
BUD BUDI Sutrisno
p Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 2/Budi Sutrisno, Muhammad Bazin Khafadi; editor, Tim Editor Putra Nugraha; ilustrator, Tim Ilustrasi Putra Nugraha.—Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
x, 192 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 183
Indeks
Untuk SMP/MTs kelas VIII
ISBN 978-979-095-214-0 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-222-5 (jil. 2d)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran
I. Judul II. Muhammad Bazin Khadafi
III. Tim Editor Putra Nugraha
IV. Tim Ilustrasi Putra Nugraha

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Diperbanyak oleh .....

Kata Sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Departemen Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (*download*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, April 2010

Kepala Pusat Perbukuan

Kata Pengantar

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena akhirnya dapat menyelesaikan penulisan buku pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam pembuatan buku ini. Semoga upaya yang dilakukan, nantinya dapat bermanfaat bagi kita semua dan bagi peningkatan mutu pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

Buku ini disusun dan disajikan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Buku ini terdiri atas tiga jilid, dengan perincian sebagai berikut:

1. Jilid 1 untuk siswa SMP dan MTs kelas VII.
2. Jilid 2 untuk siswa SMP dan MTs kelas VIII.
3. Jilid 3 untuk siswa SMP dan MTs kelas IX.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Untuk itu buku ini juga dilengkapi dengan tugas-tugas agar siswa bisa mengaplikasikan teori yang telah dipelajari dan soal-soal yang terangkum dalam Evaluasi untuk menguji kemampuan siswa setelah mempelajari materi satu bab. Untuk memudahkan siswa mengingat materi, dalam setiap bab diberikan Rangkuman.

Dengan mempelajari buku ini diharapkan siswa memiliki kemampuan memahami dan mengembangkan keterampilan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Semoga buku ini bermanfaat bagi siswa dalam belajar.

Februari 2009

Tim Penulis

Petunjuk Penggunaan Buku

Judul Bab merupakan gambaran dari isi materi dalam satu bab.

Kata Kunci

- *Blocking*
- *Jump shot*
- *Lay up shoot*
- Menendang
- Menyundul
- Menggiring
- Mengontrol
- Passing
- Peraturan
- *Servis*
- *Smash/Spike*

Kata Kunci Merupakan kata-kata penting yang harus kamu pahami untuk memudahkan pemahaman materi.

Ada berbagai cabang olahraga. Olahraga ada yang dapat dikerjakan secara individu maupun kelompok/beregu. Cabang olahraga yang dikerjakan secara beregu biasanya berbentuk permainan. Pada dasarnya cabang olahraga beregu dapat dikelompokkan ke dalam dua kelompok, yaitu olahraga beregu bola besar dan olahraga beregu bola kecil. Dalam bab ini kamu akan mempelajari beberapa cabang olahraga bola besar.

Pada dasarnya setiap olahraga mempu-

Gambar 1.1

Di setiap awal bab terdapat pengantar yang dapat membangkitkan semangat dan keingintahuan kamu untuk mempelajari setiap materi.

A. Permainan Sepak Bola

Sepak bola telah dikenal ribuan tahun yang lalu. Bukti ilmiah memperlihatkan, di Cina sejak dinasti Han ada semacam sepak bola yang disebut "TSU CHU" untuk melatih fisik tentaranya. Tsu Chu adalah latihan menendang bola kulit dan memasukkannya ke dalam jaring kecil yang diikatkan di bambu panjang. Pemain hanya boleh menggunakan kaki, dada, punggung, serta bahu sambil menahan serangan lawan. Namun, orang Inggris-lah yang memulai perkembangannya dengan sempurna sehingga menjadi permainan sepak bola seperti sekarang ini.

Tanggal 26 oktober 1863 berdirilah *Football Association* yang pertama di London. Sampai akhirnya tahun 1904 didirikanlah *Federation International Football Association* (FIFA). Dan pada tahun 1931 berdirilah Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) yang berkedudukan di Mataram.

Materi disampaikan secara ringkas, padat, dan sesuai dengan perkem-bangan daya pikir kamu.

Tugas

Kerjakanlah tugas di bawah ini!

Lakukanlah bersama temanmu cara menahan bola dengan berpasangan. Salah satu teman menendang dan yang lainnya mempraktikkan cara menahan bola yang benar. Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan teknik menahan bola dan kerja sama dengan teman.

Tugas pada buku ini merupakan aktivitas yang harus kamu laku-kan, baik secara individu maupun ke-lompok untuk lebih memahami materi.

Evaluasi Bab

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c atau d di depan jawaban yang paling benar!

1. Negara yang pertama kali membuat peraturan permainan sepak bola adalah ....
   a. Inggris c. Brasil
   b. Jerman d. Korea
2. Dalam permainan sepak bola, apabila terjadi gol permulaan permainan dilakukan dari ....
   a. tendangan daerah gawang c. lemparan ke dalam
   b. titik tengah lapangan d. tepian lapangan
3. Seorang pemain sepak bola yang boleh menggunakan seluruh anggota badan

Evaluasi Bab disajikan pada setiap akhir bab untuk mengukur kemam-puan kamu dalam menyerap dan memahami materi yang telah dipe-lajari.

Rangkuman

- Teknik dasar dalam permainan sepak bola pada umumnya dapat dibagi atas dua bagian, yaitu:
  a. Teknik dasar tanpa bola, meliputi teknik lari pemain, teknik lompat, dari pemain, gerak tipu badan, dan sikap pertahanan.
  b. Teknik dasar dengan bola, meliputi menendang bola, menyundul bola, menahan bola, menggiring bola, dan menangkap bola (khusus kipper).
- Servis dalam permainan bola voli merupakan serangan pertama dalam permainan bola boli. Ada dua macam tipe servis atas, yaitu tipe servis tennis dan tipe servis floating.

Rangkuman berisi tentang ring-kasan, dari materi pembelajaran yang dianggap penting sehingga memudahkan kamu dalam mema-hami materi.

Evaluasi Bab
Evaluasi Semester merupakan salah satu parameter untuk mengukur tingkat pemahaman kamu dalam mempelajari materi dalam satu semester.
Evaluasi Semester 1
Evaluasi Semester merupakan salah satu parameter untuk mengukur tingkat pemahaman kamu dalam mempelajari materi dalam satu semester.
Daftar Pustaka
Daftar Pustaka merupakan daftar literatur dan sumber bacaan lainnya yang digunakan dalam membuat materi buku.
Glosarium
Glosarium berisi istilah-istilah penting dan sulit yang disertai artinya. Glosarium disajikan menurut abjad sehingga akan mudah bagi kamu untuk menggunakannya.
Indeks
Indeks berisi kata-kata penting disertai nomor halamannya sehingga akan memudahkan kamu untuk mencarinya.
Lampiran
Lampiran berisi informasi-informasi yang dapat menambah pengetahuan dan pemahaman tentang materi.

Daftar Isi

Bab 1

Permainan dan Olahraga Bola Besar

Kata Kunci

- *Blocking*
- *Jump shoot*
- *Lay up shoot*
- Menendang
- Menyundul
- Menggiring
- Mengontrol
- Passing
- Peraturan
- *Servis*
- *Smash/Spike*

Sumber:halltwo.blogspot.com200712 nothing.soft.abo.jpg. 17 Juni 2009.

Gambar 1.1 Sepakbola adalah salah satu jenis olahraga beregu bola besar.

Ada berbagai cabang olahraga. Olahraga ada yang dapat dikerjakan secara individu maupun kelompok/beregu. Cabang olahraga yang dikerjakan secara beregu biasanya berbentuk permainan. Pada dasarnya cabang olahraga beregu dapat dikelompokkan ke dalam dua kelompok, yaitu olahraga beregu bola besar dan olahraga beregu bola kecil. Dalam bab ini kamu akan mempelajari beberapa cabang olahraga bola besar.

Pada dasarnya setiap olahraga mempunyai tujuan yang sama, yaitu untuk menjaga kesehatan dan untuk membentuk kepribadian yang baik. Misalnya pada olahraga beregu, selain untuk menjaga kesehatan, kamu juga dapat melatih diri untuk memiliki jiwa kerja sama, toleransi, percaya diri, menghargai lawan, dan sebagainya.

Kita ambil contoh dalam olahraga sepak bola. Sepak bola adalah olahraga yang mengandalkan kerja sama tim. Tanpa adanya kerja sama yang baik, maka sebuah tim sepak bola akan sulit untuk mendapatkan kemenangan. Di dalam permainan sepak bola sangat ditekankan untuk menegakkan sikap saling menghargai dan sportivitas. Bagaimana dengan kamu, sudahkah kamu melakukan dan menerapkan sikap-sikap sportif dalam olahraga?

A. Permainan Sepak Bola

Sepak bola telah dikenal ribuan tahun yang lalu. Bukti ilmiah memperlihatkan, di Cina sejak dinasti Han ada semacam sepak bola yang disebut "TSU CHU " untuk melatih fisik tentaranya. Tsu Chu adalah latihan menendang bola kulit dan memasukkannya ke dalam jaring kecil yang diikatkan di bambu panjang. Pemain hanya boleh menggunakan kaki, dada, punggung, serta bahu sambil menahan serangan lawan. Namun, orang Inggrislah yang memulai perkembangannya dengan sempurna sehingga menjadi permainan sepak bola seperti sekarang ini.

Tanggal 26 Oktober 1863 berdiri *Football Association* yang pertama di London. Sampai akhirnya tahun 1904 didirikanlah *Federation International Football Association* (FIFA). Dan pada tahun 1931 berdiri Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI) yang berkedudukan di Mataram.

Pada subbab ini, kamu akan belajar tentang teknik dasar dalam permainan sepak bola. Teknik dasar permainan sepak bola merupakan fondasi dari teknis permainan sepak bola, yang harus dimengerti, dikuasai, serta diterapkan di atas lapangan permainan, dikerjakan secara sederhana dan dikembangkan secara pribadi.

Teknik dasar dalam permainan sepak bola pada umumnya dapat dibagi atas dua (2) bagian, yaitu teknik dasar tanpa bola, meliputi teknik lari pemain, teknik lompat dari pemain, gerak tipu badan, dan sikap pertahanan; teknik dasar dengan bola, meliputi menendang bola, menyundul bola, menahan bola, menggiring bola, dan menangkap bola. Dalam subbab ini kamu hanya akan mempelajari teknik dasar dengan bola.

1. Teknik Dasar Menendang Bola

Menendang bola adalah mendorong bola dengan salah satu bagian kaki yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan ketepatan. Tujuan melakukan tendangan adalah untuk memberikan *passing*/umpan kepada kawan, menembak ke gawang lawan (membuat gol), tembakan pembersihan dari belakang, dan untuk tendangan khusus (penalti, tendangan sudut, dan tendangan bebas).

Jika dilihat dari segi caranya, maka tendangan dapat dilakukan dengan:

a. Menendang bola dengan kaki sebelah dalam (kaki kanan atau kaki kiri)

Cara melaksanakannya adalah sebagai berikut.

1) Kaki tumpu berada di sebelah bola (samping bola).
2) Berat badan pada kaki tumpu dan tidak kaku, selanjutnya mata melihat bola.
3) Kaki yang digunakan untuk menendang diayunkan ke arah tujuan bola dengan ujung kaki ditarik (ayunan) membentuk sudut 90 derajat dengan kaki tumpu.
4) Tangan membentang ke samping untuk menjaga keseimbangan tubuh.
5) Bola ditendang pada bagian tengah-tengah bola, bagian kaki yang menyentuh bola adalah tengah-tengah kaki bagian dalam.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 1.2 Menendang bola dengan kaki sebelah dalam

Perlu diperhatikan untuk kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan:

1) Kaki tidak membentuk sudut, sehingga bola bisa lolos dari bawah kaki.
2) Mata tidak melihat bola.
3) Bola dikontrol di depan kaki tumpu (bola bisa lepas atau memantul ke atas).

b. Menendang bola dengan kura-kura kaki (punggung kaki)

Cara melaksanakannya adalah sebagai berikut.

1) Kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola.
2) Kaki tendang diayun dari belakang, tenaga datang mulai dari paha.
3) Kaki yang menyentuh bola adalah daerah batas antara kaki depan dengan kaki bagian dalam.
4) Tangan direntangkan ke samping untuk keseim-bangan, mata melihat pada bola.
5) Setelah menendang, kaki tendang sesaat masih terus mengikuti gerakan (*followthrough*).

Ilustrasi: Susanto

Gambar 1.3 Menendang bola dengan kura-kura kaki

c. Menendang bola dengan kaki sebelah luar (efek)

Cara melaksanakannya adalah sebagai berikut.

1) Kaki tumpu berada sedikit jauh dari bola, mata melihat bola dan tangan terbuka.
2) Kaki yang digunakan untuk menendang menyentuh (memberikan tenaga kepada bola) tidak di tengah-tengah, tetapi di samping.
3) Gerakan kaki tendang terutama dari sendi lutut.
4) Mata melihat ke bola.
5) Setelah menendang, kaki tendang sesaat masih terus mengikuti gerakan (*followthrough*).

Ilustrasi: Susanto

Gambar 1.4 Menendang bola dengan kaki sebelah luar

2. Teknik Dasar Mengontrol/Menahan Bola

Dilihat dari segi caranya, menahan/mengontrol bola dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

a. Mengontrol bola dengan telapak kaki

Cara melaksanakannya adalah sebagai berikut.

1) Berat badan diletakkan di atas kaki tumpu, tangan dibuka, dan mata melihat bola.
2) Jika bola datangnya mendatar, kaki penahan dijulurkan ke depan menyambut bola.
3) Tumit kaki penahan diturunkan ke bawah, sedangkan ujung kaki menghadap ke atas. Bola dikurung antara telapak kaki dengan tanah.
4) Kalau bola datangnya dari udara, waktu untuk menyentuh bola yaitu pada saat bola belum menyentuh tanah. Bola disentuh sedikit di atas tengah lingkaran.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 1.5 Mengontrol bola dengan telapak kaki

b. Mengontrol bola dengan kaki sebelah dalam

Cara melaksanakannya adalah sebagai berikut.

1) Pandangan mata ke arah datangnya bola.
2) Badan condong sedikit ke arah datangnya bola.
3) Berat badan berada di atas kaki tumpu.
4) Lutut dan kaki yang akan menahan bola, bengkok sedikit ke arah luar.
5) Pada saat kontak dengan bola, kaki penahan diangkat sedikit dari tanah.
6) Kaki bagian dalam dan kaki penahan sedikit menghadap ke tanah dan mengurung bola antara kaki dan tanah.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 1.6 mengeontrol bola dengan kaki sebelah dalam.

c. Mengontrol bola dengan kaki sebelah luar

Cara melaksanakannya adalah sebagai berikut.

1) Berat badan di atas kaki tumpu, bola dikontrol di depan kaki tumpu, tangan dibuka, mata melihat bola.
2) Kaki untuk menahan, ujung kaki ditarik dan seluruh kaki depan poros lutut membentuk sudut dengan tanah, bola dikontrol sewaktu hendak mental kembali ke udara dengan kaki sebelah luar dan mengenai sedikit atas tengah lingkaran.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 1.7 Mengontrol bola dengan kaki sebelah luar.

d. Mengontrol bola dengan perut

1) Pandangan mata ke arah bola.
2) Badan atas dibungkukkan ke depan, tangan dibuka, sedangkan perut dengan otot-otot perut ditarik dan dikencangkan, sehingga membentuk rongga untuk menerima bola yang akan datang (harus dilakukan dengan berhati-hati).
3) Tumit diangkat sedikit ketika menahan bola bergulir.
4) Bola yang diterima diusahakan jatuh ke tanah untuk dikontrol dan bisa langsung dimainkan.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 1.8 Mengontrol bola dengan perut.

e. Mengontrol bola dengan dada

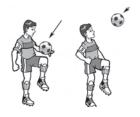
1) Pandangan mata ke arah datangnya bola.
2) Badan condong sedikit ke belakang mulai dari lutut.
3) Mengontrol dengan dada dilakukan dengan membuka tangan ke samping, dada dikembangkan dan bola diterima dengan tengah-tengah dada, bukan jatuh pada tulang rusuk

Ilustrasi: Susanto

Gambar 1.9 Mengontrol bola dengan dada.

(berbahaya). Sewaktu bola menyentuh dada, dada ditarik mengikuti bola, sehingga bola jatuh ke bawah (tidak memantul kembali).

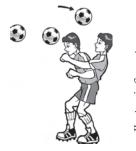
f. Mengontrol bola dengan paha

Bola dikontrol dengan paha, dimana kaki ditekuk pada lutut dan sewaktu mengenai bola paha mengikuti jalan bola sehingga bola tidak mental, tetapi jatuh ke tanah dalam jarak permainan.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 1.10 Mengontrol bola dengan paha

g. Mengontrol bola dengan kepala

Mengontrol bola dengan kepala dilakukan dengan cara bola yang datang pada saat sampai di kaki (menyentuh), maka kepala dan badan atas ditarik ke belakang mengikuti jalan bola, sehingga bola tidak memantul ke udara, tetapi jatuh ke tanah untuk dikontrol atau dimainkan kembali.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 1.11 Mengontrol bola dengan kepala

3. Teknik Dasar Menyundul Bola

Dalam sepak bola, teknik sundulan sangatlah penting. Sundulan dapat digunakan pada saat bola berada di atas. Sundulan dapat digunakan untuk memberi umpan atau membuat gol. Dasar-dasar yang harus dilakukan agar dapat melakukan sundulan dengan baik adalah sebagai berikut.

a) Sundulan dilakukan dengan seluruh badan.
b) Otot leher ditegangkan dan leher ditarik.
c) Bola harus mengenai dahi.
d) Mata mengikuti bola.

Sundulan dapat dilakukan dalam berbagai sikap atau posisi, yaitu:

a. Sundulan sambil berdiri

Cara melaksanakannya adalah sebagai berikut.

Badan diayunkan ke belakang, lutut menyepak, tumit agak terangkat, leher ditegangkan sambil digerakkan ke depan dengan dahi memukul bola, sundulan dilakukan dengan kekuatan otot perut.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 1.12 Menyundul sambil berdiri.

b. Sundulan sambil berlari/berjalan

Cara melaksanakannya adalah sebagai berikut.

Sundulan sama dengan sundulan berdiri, hanya menyundul bola dengan awalan berjalan/berlari.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 1.13 Menyundul bola sambil berlari.

c. Sundulan sambil melompat

Cara melaksanakannya adalah sebagai berikut.

Ketepatan waktu melompat harus tepat, karena bola harus disundul pada saat mencapai titik tertinggi dalam lompatan dan sikap badan pada waktu menyundul bola harus tepat.

Gambar 1.14 Menyundul bola sambil melompat

4. Teknik Dasar Menggiring Bola

Dalam permainan sepak bola modern, di mana pertarungan satu lawan satu adalah sangat penting, maka kemahiran membawa bola merupakan tuntutan utama dalam taktik perorangan. Menggiring bola adalah membawa bola dengan cepat ke depan dengan *passing-passing* pendek dari kedua kaki silih berganti.

Pada dasarnya menggiring bola dapat dilakukan dengan tiga cara, sebagai berikut.

a. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1) Pandangan mata ke arah bola.
2) Kepala dan badan di atas bola.
3) Bola didorong dengan kaki bagian dalam dan tetap dalam penguasaan.
4) Bola didorong lurus ke depan.

Gambar 1.15 Menggiring bola dengan kaki bagian dalam.

b. Menggiring bola dengan kaki bagian luar

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1) Pandangan mata ke arah bola.
2) Kepala dan badan di atas bola.
3) Bola didorong dengan kaki bagian luar.
4) Kaki yang digunakan untuk mendorong bola diputar ke dalam, sehingga bagian kaki yang menyentuh bola adalah bagian kaki yang dekat dengan kelingking.
5) Bola didorong ke depan dengan jarak yang masih dalam penguasaan.

Gambar 1.16 Menggiring bola dengan kaki bagian luar.

c. Menggiring bola dengan punggung kaki

1) Pandangan mata ke arah bola.
2) Kepala dan badan di atas bola.
3) Bola didorong dengan punggung kaki.
4) Ujung kaki yang mendorong bola menghadap ke tanah.
5) Ketika berlari, kaki melangkah pendek.
6) Jarak bola masih dalam penguasaan pemain.

Gambar 1.17 Menggiring bola dengan punggung kaki.

Tugas

Kerjakanlah tugas di bawah ini!

Lakukanlah bersama temanmu cara menahan bola dengan berpasangan. Salah satu teman menendang dan yang lainnya mempraktikkan cara menahan bola yang benar. Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan teknik menahan bola dan kerja sama dengan teman.

B. Permainan Bola Voli

Permainan bola voli telah dikenal sejak abad pertengahan, terutama di Romawi. Kemudian dari Italia permainan ini diperkenalkan di Jerman pada tahun 1893 dengan nama "Faustball", dua tahun kemudian pada tahun 1895 *William G.Morgan* Direktur YMCA *(Young Men Christian Association)* di kota Holyoke, negara bagian Massachusetts, Amerika Serikat mencoba permainan semacamnya yang diberi nama *Minonette*. Dasar yang digunakan permainan Minonette adalah memukul– mukul bola hilir mudik di udara, maka permainan Minonette ini kemudian diubah menjadi bola voli. Permainan ini cepat meluas, karena digemari oleh masyarakat.

Bola voli resmi dipertandingkan di Olimpiade mulai tahun 1964 di Jepang. Pada tahun 1948 induk organisasi bola voli dunia dibentuk yang berkedudukan di Paris dengan nama IVF (*International Volleyball Federation)*. Permainan bola voli dikenal di Indonesia sejak tahun 1928 semasa penjajahan Belanda, kemudian tanggal 22 Januari tahun 1955 lahirlah PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia).

Pada subbab ini, kamu akan mempelajari teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli, yang meliputi sebagai berikut.

1. Teknik Dasar Servis Atas

Servis merupakan serangan pertama dalam permainan bola voli. Ada dua macam tipe servis atas, yaitu tipe *service tennis* dan tipe *service floating*. Sebenarnya yang membedakan kedua tipe ini adalah perkenaan tangan pada waktu memukul bola. Adapun yang dibahas dalam subbab ini adalah tipe servis tenis.

Servis tennis adalah servis yang pukulannya dilakukan di depan atas kepala, sehingga pada waktu memukul bola harus diangkat ke atas. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

a. Server berdiri seperti waktu melakukan servis bawah. Bola di depan badan pada satu atau dua tangan, kemudian dilambungkan agak tinggi, sementara lengan kanan dengan siku ditekuk dan ditarik ke belakang kepala.

Gambar 1.18 Rangkaian gerakan servis atas

b. Lengan diluruskan lalu diayunkan ke depan seperti gerak melempar, dipukulkan tepat pada bola. Pada waktu yang bersamaan kaki kiri melangkah ke depan sehingga berat badan pindah dari kaki kanan ke kaki kiri.

2. Teknik Dasar *Smash* (*Spike*)

Smash atau *spike* adalah pukulan serangan yang keras, dengan arah menukik dan mematikan. Proses melakukan *smash* dapat dibagi menjadi 4 bagian, yaitu awalan, tolakan, saat memukul bola, dan sikap mendarat.

a. Awalan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1) Langkah awalan normal berjarak 2,5 – 4 meter dari net.
2) Bagian badan rileks dan condong ke depan.
3) Berat badan dibagi rata pada kedua kaki pada persiapan awalan.

b. Tolakan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1) Tumit dan jari kaki menghentak lantai atau tanah.
2) Kedua lengan mengayun ke depan.
3) Telapak kaki, pinggul, dan batang tubuh digerakkan secara serasi yang merupakan gerakan yang sempurna.
4) Gerakan eksplosif dan lompatan vertikal.

c. Memukul bola

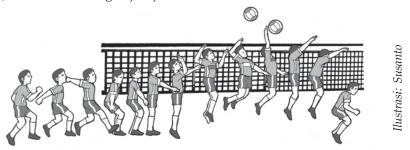
Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1) Jarak bola di depan atas jangkauan lengan pemukul.
2) Lengan melecut dengan cepat, pukulan bola secepat dan setinggi mungkin.
3) Perkenaan bola dengan telapak tangan tepat di tengah-tengah bola di bagian atas bola.
4) Setelah memukul bola, lengan membuat gerakan lanjutan ke arah garis tengah badan.
5) Pukulan yang benar akan menghasilkan bola *top spin* dan cepat.

d. Sikap mendarat

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1) Setelah berhasil memukul bola, kembali ke posisi semula sikap sempurna.
2) Badan tetap dalam keadaan rileks dan siap untuk serangan berikutnya.
3) Mendarat dengan kedua kaki mengeper.
4) Mendarat dengan jari-jari kaki dan lutut dalam keadaan lentur.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 1.19 Rangkaian gerakan smash (spike)

3. Teknik Dasar Membendung (*Blocking*)

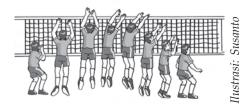
Bendungan atau *blocking* adalah salah satu upaya untuk menahan serangan lawan, dengan harapan untuk memperoleh nilai. *Blocking* yang baik di samping dapat menahan serangan lawan juga sekaligus mematikan serangan lawan untuk memperoleh nilai.

Blocking yang tepat adalah pada saat bola akan dipukul oleh tangan *smasher* kedua belah tangan *blocker* benar-benar mengurung bola secara rapat, sehingga bola tertahan dengan sempurna dan bola akan memantul kembali ke daerah lawan.

a. *Blocking* tunggal (perorangan)

Cara pelaksanaannya:

1) Mengadakan langkah ke kiri dan ke kanan.
2) Meloncat dengan tumpuan kedua kaki.
3) Menggerakkan kedua lengan untuk membendung jalannya bola.
4) Mendarat dengan kedua kaki secara lentur.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 1.20 Blocking tunggal

b. *Blocking* berkawan.

Cara pelaksanaannya:

1) Prinsip sama seperti *blocking* tunggal hanya dilakukan secara berkawan.
2) Menempatkan *blocking* tepat pada arah datangnya bola, sehingga ruang gerak bola menjadi sempit.
3) Bola harus tertahan dengan sempurna sehingga tidak meleset, justru bola akan memantul kembali ke daerah lawan.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 1.21 Blocking berkawan

Kesalahan-kesalahan umum yang bisa terjadi pada saat melakukan *blocking* adalah sebagai berikut.

a. Meloncat terlalu cepat, sehingga pada saat bola datang tangan sudah berada kembali di bawah tepi bagian atas jaring.
b. Posisi siap terlalu jauh dengan jaring.
c. Tangan diayun ke depan sehingga menyentuh jaring.
d. Lengan diacungkan tegak lurus ke atas segaris dengan telinga.
e. Tangan terlalu renggang atau jarak kedua lengan terlalu lebar.
f. *Timing* yang tidak tepat.
g. Jari-jari dan telapak tangan tidak ditegangkan pada saat perkenaan dengan bola.

Tugas

Kerjakan sesuai dengan perintahnya!

Lakukanlah bersama temanmu cara melakukan pukulan *smash* bola voli dengan dilambungkan teman. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1. Berdiri sikap melangkah menghadap net.
2. Setelah bola dilambungkan ke atas dan saat bola akan turun, lakukan gerak melangkah menolak dan memukul bola dengan cepat.
3. Lakukan secara berulang-ulang hingga *timing*/waktu untuk awalan, menolak, dan memukul tepat!

C. Permainan Bola Basket

Bola basket berasal dari Amerika Serikat. Permainan ini diciptakan oleh *James A. Naismith* pada tahun 1891. Ternyata, permainan bola basket berkembang pesat ke seluruh dunia. Pada tahun 1924, bola basket pertama kali didemontrasikan pada Olimpiade di Paris. Pada tanggal 21 juni 1932 atas prakarsa *Dr. Elmer Beny*, direktur sekolah olahraga di Jenewa, diadakan konferensi bola basket. Dalam konferensi tersebut terbentuklah federasi bola basket internasional yang diberi nama *Federation Internationale De Basketball Amateur* (FIBA). Pada tahun 1953, Perbasi diterima menjadi anggota FIBA. Pada tahun 1955 kepanjangan Perbasi diubah menjadi *Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia.*

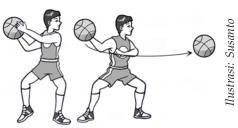
Pada subbab ini, kamu akan belajar mengenai teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket yang meliputi sebagai berikut.

1. Teknik Dasar *Passing*

Passing atau operan merupakan jantung dari permainan bola basket. Permainan bola basket yang baik dibangun dari operan yang akurat. Pada umumnya *passing* dapat dilakukan dengan cepat dan keras, tetapi tidak liar sehingga bola dapat dikuasai oleh teman yang menerimanya.

Jenis *passing* tergantung pada situasi keseluruhan, yaitu kedudukan teman, situasi teman, *timing*, dan taktik yang dilakukan. Ada 4 (empat) *passing* dasar yang harus dikuasai pemain, yaitu *chest pass* (operan dada), *bounce pass* (operan pantul), *overhead pass* (operan dari atas kepala), dan *baseball pass* (operan dari samping). Pada bagian ini kamu hanya akan mempelajari operan dari samping (*baseball pass*).

Cara melakukan operan dari samping adalah sebagai berikut.

a. Lutut dilenturkan, badan dibungkukkan rendah dan kaki direntangkan kira-kira selebar bahu.
b. Satu tangan membawa bola ke belakang telinga. Tangan yang lain di sisi atau di depan bola. Jari-jari direntangkan di atas bola, kepala dan mata diangkat.
c. Bola dibawa ke belakang telinga dengan satu tangan, dan tangan yang tidak memegang bola ada di depan atau samping bola untuk keseimbangan.

Gambar 1.22 Passing dari samping.

d. *Passing* dilakukan dengan gerakan maju dari lengan dan pergelangan. Selama gerakan itu, berat badan dipindahkan dari kaki belakang ke kaki depan.

e. Pergelangan harus digerakkan lurus sehingga ada putaran (*spin*) pada bola.

2. Teknik Dasar Menembak Sambil Meloncat *(Jump Shoot)*

Jenis tembakan ini merupakan teknik tembakan yang cukup sulit dilakukan, karena merupakan gerakan yang kompleks. Gerakan ini terdiri atas unsur loncatan, tembakan, dan ketepatan waktu pada saat melepaskan bola. Kombinasi ketiga unsur inilah yang menunjukkan keberhasilan tembakan.

Teknik dasar menembak sambil meloncat dibagi menjadi dua macam, yaitu:

a. Teknik dasar menembak dengan satu tangan sambil meloncat

Teknik gerakannya meliputi:

1) Posisi berdiri kaki selebar bahu dengan memegang bola pada dua tangan seperti akan menembak satu tangan.
2) Tekuk lutut sehingga badan agak merendah.
3) Bersamaan dengan mengangkat bola untuk ditembakkan, tolakkan badan lurus ke atas sehingga posisi berdiri di udara dengan kaki lurus.
4) Pada saat titik tertinggi, sesaat berhenti di udara (sebelum kembali turun), itulah gerakan mendorong bola dengan meluruskan tangan kanan dan melecutkan bola dengan ujung-ujung jari menuju ke arah basket sebagai satu tembakan.
5) Jangan lupa gerakan lanjutan dan mendarat lagi dengan dua kaki.
6) Pandangan selalu mengikuti jalannya bola.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 1.23 Jump Shoot

Kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan tembakan satu tangan adalah loncatan kurang tinggi, melepas bola dengan gerakan meloncat, bola di samping kepala dan keseimbangan belum mantap, serta melepas bola bersamaan dengan naiknya badan ke atas (belum mencapai titik tertinggi).

b. Teknik dasar menembak dengan dua tangan sambil meloncat

Teknik gerakannya sebagai berikut.

1) Berdiri dengan kaki sejajar atau sikap kuda-kuda. Apabila menggunakan sikap kuda-kuda, kaki yang di depan sesuai dengan tangan yang digunakan untuk menembak.
2) Bola dipegang dengan kedua tangan di atas kepala sedikit di depan dahi. Siku lengan yang digunakan untuk menembak membentuk sudut 90 derajat.
3) Lutut ditekuk agak dalam untuk mengambil awalan, siku masih membentuk sudut 90 derajat.
4) Tembakan diawali dengan loncatan tegak lurus ke atas, dan bola dilepaskan pada saat penembak sampai pada titik tertingginya atau saat penembak berhenti di atas, saat di atas kaki lemas tergantung.

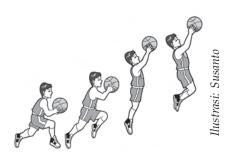
3. Teknik Dasar Tembakan Melayang *(Lay up Shoot)*

Tembakan ini lebih kompleks dibanding dengan tembakan dengan meloncat. Gerakannya terdiri atas lari, loncat, langkah, lompat dan menembak. Cara melakukannya yang benar adalah sebagai berikut.

Dimulai dari menangkap bola sambil melayang, mendarat satu kaki depan, melangkahkan kaki yang lain, melompat mendekati basket sampai memasukkan bola ke basket, baik dengan satu tangan maupun dua tangan, cara memasukkan bola dapat langsung ke basket atau melalui pantulan papan yang telah disediakan. Tembakan bisa melalui satu tangan dengan telapak tangan menghadap ke atas atau menghadap ke arah basket, atau dengan satu tangan di atas kepala.
Di dalam melakukan tembakan *lay up*, ada 3 hal yang perlu diperhatikan, yaitu:

a. Saat menerima bola harus dalam keadaan melayang.

b. Langkah pertama harus lebar atau jauh untuk keseimbangan, langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolakan yang kuat agar dapat meloncat setinggi-tingginya.

c. Saat melepaskan bola untuk tembakan, bola harus dilepas (dilecutkan) dengan kekuatan lecutan ujung jari. Sebaiknya bola memantul pada papan pantul di sekitar garis tegak sebelah kanan pada petak kecil di atas basket, bila dilakukan dari sebelah kanan simpai. Bila dilakukan dari sebelah kiri maka pantulan bola juga pada papan sebelah kiri sampai dekat dengan garis tegak di samping kiri simpai.

Gambar 1.24 Lay up shoot

4. Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menggiring bola adalah salah satu cara yang diperbolehkan dalam peraturan untuk membawa lari bola ke segala arah. Seorang pemain boleh membawa bola lebih dari satu langkah asalkan bola sambil dipantulkan baik dengan berjalan atau berlari. Menggiring bola adalah suatu usaha membawa bola menuju ke depan daerah lawan. Cara menggiring bola yang dibenarkan adalah dengan satu tangan, yaitu tangan kiri/kanan. Kegunaan menggiring bola adalah untuk mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan dan memperlambat tempo permainan. Adapun bentuk-bentuk menggiring bola, antara lain menggiring bola tinggi (untuk kecepatan), menggiring bola rendah (untuk mengontrol/menguasai bola, terutama dalam menerobos pertahanan lawan), dan menggiring campuran menurut kebutuhan.

Perubahan dari menggiring tinggi ke rendah atau sebaliknya sangat dibutuhkan untuk gerakan tiba-tiba. Cara melakukanya adalah sebagai berikut.

a. Pegang bola dengan kedua tangan (rileks). Tangan kanan di atas bola, tangan kiri di bawah bola menjadi tempat meletakkan bola.

b. Salah satu kaki ke depan berlawanan dengan tangan yang melakukan *dribbling* bola dan lutut ditekuk.

c. Badan agak condong ke depan dan berat badan di antara dua kaki.

d. Bola dipantulkan bukan dipukul, yaitu pada saat bola ke atas tangan agak mengikuti ke atas, pergelangan tangan tidak kaku dan sikut merupakan sumbu gerakan.
e. Pandangan ke depan tetapi untuk pemula boleh melihat ke bola.
f. Dapat dilakukan di tempat atau mundur dan maju sambil berjalan.

Gambar 1.25 Macam-macam menggiring bola

g. Setelah latihan di atas dikuasai, maka dilanjutkan menggiring sambil berlari.

Bentuk-bentuk menggiring bola adalah:
a. Menggiring bola tinggi (untuk kecepatan).
b. Menggiring bola rendah (untuk mengontrol atau menguasai terutama dengan pemain lawan dalam menerobos pertahanan lawan).
c. Menggiring campuran menurut kebutuhan.

Perubahan dari menggiring tinggi dan rendah atau sebaliknya sangat dibutuhkan untuk gerakan tiba-tiba.

Tugas

Kerjakanlah tugas di bawah ini!

Praktikkanlah cara melakukan teknik dasar permainan bola basket! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan (cara melakukan gerakan) dan prestasi (banyaknya melakukan gerakan).

Rangkuman

- Teknik dasar dalam permainan sepak bola pada umumnya dapat dibagi atas dua bagian, yaitu:
  a. Teknik dasar tanpa bola, meliputi teknik lari pemain, teknik lompat, dari pemain, gerak tipu badan, dan sikap pertahanan.
  b. Teknik dasar dengan bola, meliputi menendang bola, menyundul bola, menahan bola, menggiring bola, dan menangkap bola (khusus kiper).
- Servis dalam permainan bola voli merupakan serangan pertama dalam permainan bola voli.Ada dua macam tipe servis atas, yaitu tipe servis tenis dan tipe servis *floating*.
- Bendungan atau *blocking* dalam permainan bola voli adalah salah satu upaya untuk menahan serangan lawan, dengan harapan untuk memperoleh nilai.
- *Smash* atau *spike* dalam permainan bola voli adalah pukulan tangan yang keras, dengan arah menukik dan mematikan.
- Ada 4 (empat) passing dalam permainan bola basket dasar yang harus dikuasai pemain, yaitu *chest pass* (operan dada), *bounce pass* (operan pantul), *overhead pass* (operan dari atas kepala), dan *baseball pass* (operan dari samping).

Evaluasi

I. Berilah tanda silang (X) pada hurf a, b, c atau d di depan jawaban yang paling benar!

1. Negara yang pertama kali membuat peraturan permainan sepak bola adalah ....
   a. Inggris c. Brasil
   b. Jerman d. Korea
2. Dalam permainan sepak bola, apabila terjadi gol, permulaan permainan dilakukan dari ....
   a. tendangan daerah gawang c. lemparan ke dalam
   b. titik tengah lapangan d. tepian lapangan
3. Seorang pemain sepak bola yang boleh menggunakan seluruh anggota badan adalah ....
   a. kapten kesebelasan c. *libero*
   b. kiper d. *striker*
4. Lemparan ke dalam pada permainan sepak bola dilakukan apabila ....
   a. bola melewati garis tengah c. bola keluar melewati garis gawang
   b. bola melewati garis samping d. bola masuk ke dalam gawang
5. Jika seorang pemain sepak bola menerima operan dan berada di daerah lawan serta hanya tinggal berhadapan dengan satu pemain lawan disebut ....
   a. *kick off* c. *off side*
   b. *corner* d. *throw in*
6. Dalam permainan bola voli modern yang dimaksud serangan pertama adalah ....
   a. *service* c. *passing*
   b. *blocking* d. *smash*
7. Dalam permainan bola voli modern, apabila seorang pemain melakukan kesalahan dalam bermain maka regu lawan akan mendapatkan poin. Hal itu disebut ....
   a. *deuce* c. *rally point*
   b. *game point* d *match point*
8. Benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan pada permainan bola voli adalah ....
   a. *smash* c. *passing*
   b. *blocking* d. *service*
9. Gerakan kedua kaki yang benar saat mendarat setelah melakukan teknik dasar *smash* bola voli adalah ....
   a. memutar c. menekuk
   b. mengeper d. meregang
10. Sikap kedua lengan yang benar saat melakukan gerakan *blocking* dalam permainan bola voli adalah ....
   a. diluruskan ke atas c. ditekuk ke atas
   b. disilang ke atas d. direntangkan ke atas

II. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!

1. Jelaskan pengertian *off side* dalam permainan sepak bola!
2. Jelaskan terjadinya tendangan sudut dalam permainan sepak bola!
3. Jelaskan pengertian *rally point* dalam permainan bola voli!
4. Bagaimana cara melakukan *smash* dalam permainan bola voli?
5. Bagaimana cara melakukan *lay up shoot* yang benar?

Bab 2
Permainan dan Olahraga Bola Kecil

Kata Kunci

- *Bet*
- *Chop*
- *Drive*
- *Foot work*
- *Grip*
- Lapangan
- *Lop*
- Menangkap
- *Push*
- Raket
- *Service*
- *Stance* (siap siaga)
- *Stroke*
- *Top spin*

Pada bab sebelumnya kamu telah mempelajari tentang olahraga beregu bola besar. Pada bab ini kamu akan mempelajari olahraga beregu bola kecil. Seperti pada olahraga beregu bola besar, olahraga beregu bola kecil juga mengandalkan kerja sama tim. Dalam olahraga ini juga sangat mengedepankan nilai-nilai sporti-vitas.

Sumber: fotos.badmintondeutschland.deindex.phpid=40...jpg. 17 Juni 2009

Gambar 2.1 Badminton adalah salah satu olahraga bola kecil.

Olahraga beregu bola kecil yang akan dibahas dalam bab ini antara lain bulutangkis, softball, dan tenis meja. Bulutangkis adalah olahraga yang paling berkembang di Indonesia. Dari cabang bulutangkis Indonesia pertama kali mendapatkan medali emas dalam pesta olahraga Olimpiade, melalui atletnya Susi Susanti. Susi Susanti telah mengharumkan nama bangsa Indonesia di dunia olahraga internasional. Kamu juga dapat mengharumkan nama bangsa Indonesia melalui cabang olahraga, asalkan kamu mau berlatih dengan baik dan serius. Agar kamu lebih memahami dan menyenangi salah satu olahraga beregu bola kecil, mari kita pelajari bab ini dengan baik.

A. Permainan Bulutangkis

Belum dapat dipastikan apakah orang Inggris yang membawa permainan bulutangkis itu ke India atau sebaliknya. Yang dapat dipastikan bahwa nama *badminton* untuk bulutangkis berasal dari nama sebuah kota Badminton, tempat kediaman *Duke of Beaufort* di wilayah Gloucestershire yang tidak jauh letaknya dari Bristol, Inggris.

Kejuaraan bulutangkis yang terkenal di Inggris pada waktu itu adalah kejuaraan All England, yang hingga kini kejuaraan tersebut masih berlangsung. Kejuaraan All England diadakan setiap empat tahun sekali dan pertama kali diadakan pada tahun 1899.

Menyusul kemudian tahun 1948-1949 diadakan kejuaraan bulutangkis beregu putera yang diberi nama "*The International Badminton Championship Challenge Cup* ", tetapi piala bergilir itu hingga kini lebih dikenal dengan nama *Thomas Cup*. Selanjutnya pada tahun 1957 piala bergilir untuk kejuaraan beregu putri diperebutkan yang kini dikenal dengan sebutan *Uber Cup*.

Bulutangkis masuk Indonesia dibawa oleh orang Belanda, dan pada tanggal 5 Mei 1951 berdirilah induk organisasi bulutangkis nasional yaitu PBSI (Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia), kemudian tahun 1953 Indonesia masuk IBF.

Dalam subbab ini kamu akan mempelajari tentang teknik-teknik dasar bermain bulutangkis. Pada dasarnya teknik dasar bulutangkis dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu teknik dasar tanpa bola dan teknik dasar dengan bola. Untuk lebih jelasnya mari kita pelajaran penjelasan berikut ini.

1. Teknik Dasar Tanpa Bola

a. Langkah kaki *(foot work)*

Langkah kaki merupakan modal pokok untuk dapat memukul bola dengan tepat. Langkah kaki yang ringan dan luwes akan memudahkan seseorang bergerak ke tempat bola datang dan bersiap untuk memukul. Pada umumnya langkah kaki dapat dibedakan sebagai berikut.

1) Langkah berurutan.
2) Langkah bergantian atau bersilang (seperti berlari).
3) Langkah lebar dengan loncatan, satu atau dua langkah kecil dan diakhiri dengan langkah lebar dengan jalan meloncat.

Pada umumnya pemain bulutangkis menggunakan langkah kombinasi, kadang-kadang berurutan, bersilangan ataupun dengan loncatan.

a. Teknik memegang raket (*Grip*)

Ada empat macam teknik dalam memegang raket, yaitu:

1) *American grip*

Untuk memperoleh cara ini, letakkan raket di lantai, kemudian ambil dan peganglah pada ujung tangkainya (*handle*) dengan cara seperti memegang pemukul kasur, bagian tangan antara ibu jari dan telunjuk menempel pada bagian permukaan tangkai yang luas, permukaan raket sejajar dengan lantai.

Ilustrasi: Susanto.

Gambar 2.2 Teknik memegang gaya American grip.

Kelebihan pegangan jenis ini adalah sangat efektif untuk pukulan *smash* di depan net dan dengan daun raket yang menghadap ke muka membuat si pemukul dengan mudah mengarahkan bola ke kanan atau ke kiri. Sedangkan kekurangan pegangan jenis ini adalah kurang efektif dalam melakukan pukulan *backhand* dan untuk permainan netting kurang baik.

2) ***Forehand grip***

Untuk memperoleh cara ini, letakkan raket di lantai dalam posisi miring kemudian peganglah dengan cara bagian tangan antara ibu jari dengan jari telunjuk menempel pada permukaan raket yang sempit. Raket dipegang tanpa diubah-ubah (statis).

Gambar 2.3 Teknik memegang raket gaya forehand grip.

Ilustrasi: Susanto

Kelebihannya adalah pukulan *forehand* dapat dilakukan dengan cermat, baik kecepatan maupun sasarannya. Kelemahannya adalah pukulan *backhand* lemah dan untuk menerkam di depan netting juga lemah.

3) ***Backhand grip***

Backhand grip merupakan jenis pegangan lanjutan dari pegangan *forehand*, yaitu dari *forehand grip* dapat beralih ke *backhand grip* dengan memutar raket seperempat putaran ke kiri, namun posisi ibu jari tidak seperti pada *forehand grip* melainkan agak dekat dengan daun raket. Atau cara memegangnya adalah dengan jalan menempelkan penampang ibu jari pada permukaan tangkai raket yang terlebar.

Gambar 2.4 Teknik memegang raket gaya backhand grip

Ilustrasi: Susanto

Kelebihannya adalah hasil pukulan sulit diterka, selain bolanya keras juga terkontrol. Sedangkan kekurangannya adalah kesulitan dalam mengembalikan bola *smash* yang datangnya ke arah kanan badan, terlebih lagi bola *smash* yang menuju badan antara bahu dan pinggang sebelah kanan.

4) ***Combination grip***

Combination grip adalah suatu cara memegang raket dengan mengubah cara pegangan raket sesuai dengan datangnya bola dan jenis pukulan. Pegangan campuran ini merupakan kombinasi antara *forehand grip* dengan *backhand grip*. Perubahan cara pegangan ini tidak sulit dilakukan dari pegangan *backhand* dengan menggeser sedikit ibu jari ke kiri. Kelebihannya adalah pemain memiliki pukulan yang sangat komplit.

Gambar 2.5 Teknik memegang raket gaya combination grip.

Ilustrasi: Susanto

2. Teknik Dasar dengan Bola (Memukul Bola)

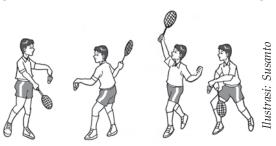
a. Servis

Servis merupakan pukulan yang sangat menentukan dalam awal perolehan nilai, karena hanya pemain yang melakukan servis yang dapat memperoleh angka. Ada tiga macam servis, yaitu:

1) Servis tinggi

Servis tinggi banyak digunakan dalam permainan tunggal (*single*). Cara melaksanakannya adalah sebagai berikut.

a) Berdiri dengan nyaman, sebagian besar berat badan berada di kaki belakang.

b) Rentangkan lengan kiri ke depan dan jatuhkan bola tepat sebelum mengayunkan raket ke muka. Putarlah bahu dan pinggul pada saat berat badan berpindah dari kaki depan. Pergelangan tangan dan lengan bawah harus berputar pada saat bola disentuh raket. Bola tidak didorong, tetapi dipukul.

Gambar 2.6 Macam-macam teknik dalam servis.

c) Gerakan akhir servis harus tinggi dan usahakan tangan kanan melampaui bahu kiri, jangan mengangkat atau menggeser kaki sampai saat bola dipukul dan arahkan bola tinggi dan jauh.

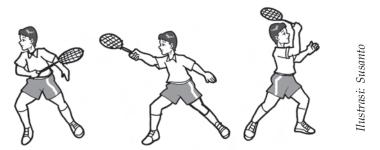
2) *Short service*

Short service adalah servis pendek untuk permainan ganda (*double*). Untuk melaksanakan servis pendek hanya memerlukan sedikit tenaga, seolah-olah bola cukup dengan didorong saja menggunakan perpindahan berat badan dari belakang ke depan secara berirama, sedangkan gerak pergelangan tangan hanya dipakai untuk menentukan arah bola saja.

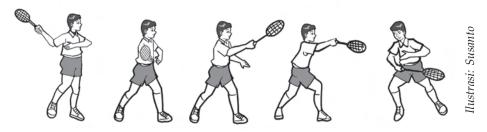
3) *Drive service*

Drive service yaitu servis yang digunakan untuk pemain ganda (*double*). Pada saat akan melakukan *drive* servis, bersiaplah dengan berdiri agak di belakang dan agak jauh dari garis tengah. Pukullah bola sejauh-jauhnya dari samping badan agar lengan dapat bergerak dengan leluasa. Pukulan ini tidak mengutamakan kecepatan laju bola, melainkan kerendahan terbangnya dan arah lajunya bola.

b. *Lob*

Pukulan lob dapat dilakukan dari bawah maupun dari atas kepala. Pukulan *lob* merupakan pukulan yang sangat penting bagi pola bertahan maupun penyerangan. Pukulan *lob* dilambungkan rendah, cepat dan melewati lawan ke lapangan bagian belakang.

Gambar 2.7 Gerakan lob.

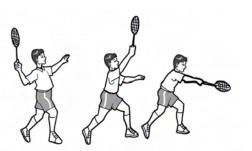
c. *Drive*

Pukulan *drive* biasa digunakan untuk menekan lawan agar tidak memberikan kesempatan kepada lawan mendapatkan bola-bola melambung, sehingga lawan tidak memperoleh kesempatan menyerang dengan pukulan *overhead*. Manfaat pukulan *drive* adalah untuk mempercepat tempo permainan dengan meluncurkan bola serendah-rendahnya dekat dengan net dan juga untuk mengacaukan posisi lawan. Cara melakukan pukulan *drive* yaitu ambil dan pukullah bola dari samping badan pada ketinggian pinggang.

Gambar 2.8 Gerakan Drive.

d. *Drop shot*

Drop shot adalah pukulan yang dilakukan dengan tujuan menempatkan bola secepatnya dan sedekat-dekatnya dengan net pada lapangan lawan. Dalam pelaksanaannya ada dua macam, yaitu:

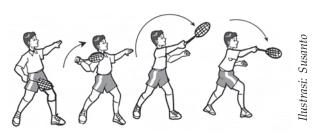
1) *Drop shot* dari atas

Pada pukulan ini bola tidak dipukul keras-keras atau dengan sekuat tenaga, tetapi gerakan tangan tiba-tiba ditahan, sampai seolah-olah berhenti dan sekejap kemudian doronglah atau sentuhlah sedikit saja supaya jatuh sedekat-dekatnya pada net di lapangan lawan.

Gambar 2.9 Gerakan drop shot.

2) *Drop shot* dari bawah

Pukulan ini memiliki gerakan yaitu bola tidak dipukul sekuat tenaga, melainkan dilambungkan pelan nyaris menyentuh net dan jatuh di lapangan lawan dekat net. Pukulan ini mengandalkan keterampilan gerak pergelangan tangan dan keseimbangan badan.

e. *Smash*

Smash adalah pukulan yang dilakukan paling cepat dan sekeras-kerasnya, ke arah bawah lapangan lawan. Pu-kulan *smash* hampir sama dengan *lob*, bedanya kalau pukulan lob bola dipukul ke atas sedangkan smash dipukul tajam ke bawah dengan kecepatan yang lebih keras. Pukulan *smash* ditujukan untuk menjatuhkan bola sekeras-kerasnya ke bidang permainan lawan. Ada beberapa pukulan *smash*, yaitu:

Gambar 2.10 Gerakan rangkaian pukulan smash.

1) *Smash* penuh

Smash ini dilakukan dengan menggunakan daun raket seluruhnya, dan smash penuh memiliki kekuatan penuh tetapi biasanya bola menjadi kurang terarah.

2) *Smash* potong

Pada umumnya *smash* ini dilakukan secara menyilang sehingga sering juga disebut sebagai *smash* silang atau *cross smash*.

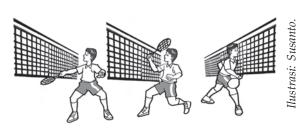
3) *Around the head smash*

Around the head smash yaitu *smash* dengan lengan memutar mengitari atas kepala. Gerakannya adalah memiringkan tubuh ke kiri dan memutar lengan di atas kepala untuk memukul bola yang meluncur di sebelah kiri.

4) *Backhand smash*

Backhand smash yaitu *smash* yang dilakukan dari sebelah kiri, *smash* ini memerlukan gerak keterampilan pergelangan tangan yang kuat dan mantap.

f. Permainan net (*net play*)

Pukulan ini merupakan pukulan yang cukup sulit, karena permainan net ini banyak memerlukan kecermatan dengan penuh perasaan. Dalam permainan net ini, faktor tenaga hampir tidak diperlukan. Beberapa prinsip yang harus diperhatikan dalam melakukan permainan net, yaitu:

Gambar 2.11 Permainan net.

1) Bola harus diambil di atas atau setinggi mungkin.
2) Lambungan bola harus serendah mungkin dengan net.
3) Jatuhnya bola harus serapat mungkin dengan net.

Tugas

Kerjakanlah sesuai dengan perintahnya!

1. Diskusikan permasalahan berikut bersama teman kelompokmu!
   a. Mengapa pada umumnya pemain bulutangkis Eropa memiliki pukulan *forehand* yang baik?
   b. Mengapa para pemain bulutangkis Indonesia pada saat sekarang ini mengalami kemerosotan prestasi?
2. Lakukan secara berpasangan, gerakan *forehand* selama satu menit dan pukulan *backhand* selama satu menit. Satu orang sebagai pengumpan dan satu orang sebagai pemukul. Lakukan dari lambat ke pukulan cepat dan gerakan ini dilakukan secara bergantian. Makin banyak pukulan dalam satu menit, makin baik!

B. Permainan Tenis Meja

Permainan tenis meja mula-mula hanya dikenal sebagai pengisi waktu senggang, sebagai hiburan atau hanya sebagai rekreasi saja. Kita mengenal permainan ini dengan nama “ping pong“, yaitu berasal dari tiruan suara yang ditimbulkan oleh sentuhan bola dengan meja ataupun dengan bet yang lembut, kemudian namanya diubah menjadi “*Table Tennis* “ atau kita menyebutnya “Tenis Meja”.

Di Indonesia organisasi yang mengatur tenis meja dibentuk pada tahun 1948 di Surabaya dengan nama Persatuan Ping Pong Seluruh Indonesia (PPPSI), kemudian pada tahun 1951 nama Ping Pong diubah menjadi Tenis Meja sekaligus mengubah nama PPPSI menjadi PTMSI (Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia), dan pada tahun yang sama PTMSI menjadi anggota dari *Table Tennis Federation Of Asia* (TTFA).

Dalam subbab ini kamu akan mempelajari tentang teknik dasar permainan tenis meja. Pada prinsipnya teknik dasar permainan tenis meja dapat dibagi menjadi empat, yaitu sebagai berikut.

1. Teknik Memegang Bet (*Grip*)

Secara garis besar pegangan bet dapat dibagi menjadi 2 macam, yaitu:

a. Pegangan seperti berjabat tangan (*shakehand grip*)

Shakehand artinya berjabat tangan. Cara memegang bet seperti cara menjabat tangan seseorang. Gaya ini sangat populer di negara-negara barat. Dengan grip ini kita dapat melakukan *forehand stroke* dan *backhand stroke* tanpa mengubah *grip*.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 2.12 Teknik memegang gaya shakehand grip.

b. Pegangan seperti memegang tangkai pena (*penholder grip*)

Penhold artinya memegang pena. Cara memegang bet seperti cara memegang pena. *Grip* ini populer di Asia. Pada pegangan ini hanya satu sisi bet yang dapat di gunakan.

Gambar 2.13 Teknik memegang gaya penholder grip.

2. Teknik Siap Siaga *(Stance)*

Adapun yang dimaksud *stance* adalah sikap siap sedia sebelum melakukan servis, atau posisi kita sesudah memukul bola dan menanti pengembalian bola lawan. Ada dua bentuk *stance* utama yang biasa digunakan dalam permainan tenis meja.

a. *Square stance*

Square stance adalah posisi badan menghadap penuh ke meja. Posisi ini biasa digunakan untuk siap menerima bola servis atau siap kembali setelah mengembalikan pukulan dari lawan.

Gambar 2.14 Siap siaga.

b. *Side stance*

Side stance adalah posisi badan menyamping, baik ke samping kiri maupun ke samping kanan

3. Teknik Gerakan Kaki (*Foot Work*)

Secara garis besar *foot work* dibedakan atas nomor tunggal dan nomor ganda. *Foot work* yang digunakan pada nomor tunggal otomatis digunakan juga pada nomor ganda. Penggunaan gerakan kaki harus disesuaikan dan diantisipasi dengan jarak antara bola yang datang dengan posisi pemain saat itu. Jika jarak antara bola yang datang dengan posisi pemain sangat dekat, mungkin tidak usah melangkahkan kaki atau hanya satu langkah saja, tetapi bila agak jauh bisa dengan dua langkah atau tiga langkah.

4. Teknik Pukulan *(Stroke)*

Terdapat beberapa teknik dasar pukulan dalam permainan tenis meja, antara lain sebagai berikut.

a. *Push*

Push adalah teknik memukul bola dengan gerakan mendorong dan sikap bet terbuka. Biasanya digunakan untuk mengembalikan pukulan-pukulan *push* dan *chop* dari lawan. Ada 2 jenis pukulan *push*, yaitu:

1) *Forehand push*

Cara melakukan:

a) Kaki sebelah kiri terletak sedikit di depan kaki sebelah kanan. Jarak antara kedua kaki sedikit lebih lebar daripada jarak kedua bahu. Bahu diputar ke sisi sedemikian rupa sehingga searah dengan arah kaki. Bet harus dipegang agak miring ke depan disesuaikan dengan datangnya bola.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 2.15 Forehand pusth.

b) Ayunkan lengan mulai dari samping sebelah kanan bawah, ke depan atas sampai berakhir di sisi telinga sebelah kiri, dengan diikuti gerakan badan menuju arah bola. Pukullah pada saat bola mencapai titik tertinggi.

2) *Backhand push*

Cara melakukan:

a) Kaki sebelah kanan terletak sedikit di depan kaki kiri, jarak antara kedua kaki sedikit lebih lebar daripada kedua bahu.

b) Ayunkan lengan kanan yang memegang bet mulai dari samping kiri bawah menuju depan atas, kemiringan bet disesuaikan dengan datangnya bola, perkenaan bolanya sebelum bola mencapai titik tertinggi.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 2.16 Backhand pusth.

b. *Drive*

Drive adalah teknik pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup. Drive dapat digunakan sebagai pukulan serangan dan dapat kita kontrol sesuai dengan keinginan. Ada dua jenis pukulan drive, yaitu:

1) *Forehand drive*

Cara melakukan:

Mengambil posisi *side stance*, kaki kiri agak ke depan, kedua bahu searah dengan arah kedu-dukan kaki. Lengan membentuk sudut 160 derajat pada siku, mulai memukul dengan pukulan sedikit di belakang sebelah bawah bola. Dengan bergerak maju, bet akan menyentuh bola pada waktu bola berada di titik ketinggiannya, seluruh pukulan diperkuat dengan rotasi tubuh dari pinggang ke atas. Pukulan ini diakhiri dengan lengan membentuk sudut 90 derajat pada siku.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 2.17 Forehand drive

2) *Backhand drive*

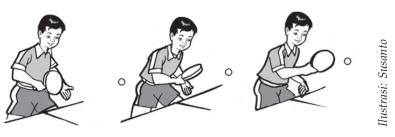
Cara melakukan:

Mengambil posisi *side stance*, seperti pada *forehand drive*, namun kaki kiri agak ke depan. Kedua bahu searah dengan kedudukan kaki. Pukulan ini dimainkan dengan gerakan yang mengarah ke depan.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 2.18 Backhand drive

c. *Block*

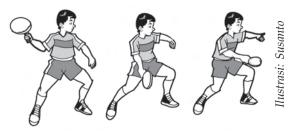
Block adalah teknik memukul bola dengan gerakan menghentikan atau membendung bola dengan sikap bet tertutup. *Block* digunakan untuk mengembalikan bola-bola *drive* atau *top spin*.

Gambar 2.19 Cara melakukan pukulan block.

d. *Chop (Backspin)*

Chop adalah teknik memukul bola dengan gerakan seperti menebang dengan kapak atau disebut juga gerakan membacok. Pukulan ini dapat digunakan untuk mengembalikan pukulan bola yang bermacam-macam. Ada dua jenis pukulan *chop*, yaitu:

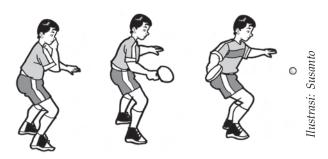
1) *Forehand chop*

Cara melakukan:

*Stance*nya sama dengan *stance forehand push*, bet diangkat setinggi bahu dengan lengan membentuk sudut 90 derajat pada siku. Tubuh diputar sedemikian rupa sehingga bahu paralel dengan arah bola. Bola dipukul sesudah turun melewati titik ketinggiannya.

Gambar 2.20 Forehand chop

2) *Backhand chop*

Cara melakukan:

Mengambil posisi *side stance*. Bet diangkat setinggi bahu, kemudian bahu diputar, siap menerima bola. Kemudian bola dipukul dengan timing yang tepat dengan gerakan yang mengarah ke depan dan ke bawah. Pukulan ini ditunjang oleh gerakan siku dengan bet menghadap ke arah tempat tujuan bola. Kemudian bola dipukul dengan *timing* yang tepat sambil memindahkan berat badan ke kaki sebelah kiri.

Gambar 2.21 Bankhand chop

e. **Servis**

Servis adalah salah satu teknik yang paling penting dan juga merupakan kesempatan pertama untuk menguasai permainan dan memegang inisiatif.

f. ***Top Spin***

Top spin sekarang ini menjadi pukulan yang paling populer. Sebenarnya *top spin* merupakan *drive stroke* yang dikembangkan lebih lanjut. Perbedaannya adalah kalau *drive stroke* kekuatan diubah menjadi bentuk kecepatan, sedangkan *top spin* kekuatan diubah menjadi bentuk spin.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 2.22 Top spiin.

Tugas

Diskusikan bersama teman kelompokmu untuk menyelesaikan permasalahan berikut ini!

Ketika suatu pertandingan tenis meja sedang berlangsung, tiba-tiba satu pemain mengalami cedera otot atau keseleo, setelah ditunggu kurang lebih 15 menit, cedera tersebut belum dapat disembuhkan. Jika kamu menjadi wasit apa tindakan yang kamu ambil? Berikan penjelasan sesuai dengan peraturan yang berlaku!

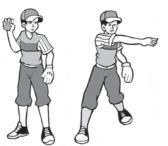
C. Permainan Softball

Softball diciptakan pada tahun 1887 oleh *George Hansock* dari Amerika Serikat, semula merupakan permainan *indoor* yang kurang berkembang, kemudian oleh *Pisyground Association of Amerika* yang disebut *National Association Recreation* dikembangkan dan mulai dimainkan di lapangan luar (out door). Pada tahun 1934 telah dibentuk organisasi softball di Amerika Serikat yang disebut *Amateur Softball Association*.

Di Indonesia softball telah dipertandingkan pada tahun 1952 ketika berlangsung PON III di Bandung untuk regu putri, sedangkan pada PON VII tahun 1969 di Surabaya dipertandingkan untuk regu putra. Induk organisasi di Indonesia disebut Perbasasi (Persatuan Baseball-Softball Amatir Seluruh Indonesia).

Dalam subbab ini kamu akan mempelajari tentang teknik-teknik dasar permainan softball. Secara garis besar teknik dasar softball adalah sebagai berikut.

1. Teknik Dasar Melempar Bola

Dalam melakukan teknik dasar melempar bola, hal-hal yang perlu diperhatikan adalah cara memegang bola. Bola dipegang sedemikian rupa sehingga bola dan telapak tangan masih terdapat rongga, jadi bola tidak menempel pada telapak tangan. Jari telunjuk dan jari tengah untuk menekan bola, sedangkan ibu jari dan jari lainnya sebagai penahan bola agar tidak jatuh.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 2.23 Melempar bola.

Lemparan dalam softball dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu lemparan atas *(overhand throw)*, lemparan samping *(sidehand throw)*, dan lemparan bawah *(underhand throw)*.

a. Lemparan atas *(overhand throw)*

Pada saat melempar, ayunan tangan dan langkah kaki secara bersamaan dengan berat badan bertumpu pada kaki yang di depan, badan sedikit condong ke belakang.

b. Lemparan samping *(sidehand throw)*

Pada waktu melempar lengan bawah sejajar dengan bahu dan sedikit lecutan pergelangan tangan.

c. Lemparan bawah *(underhand throw)*

Lemparan bawah digunakan biasanya dalam keadaan darurat dan dilakukan dalam waktu yang cepat, posisi tubuh membungkuk dengan kedua kaki ditekuk.

2. Teknik Dasar Menangkap Bola

Teknik menangkap bola dibagi menjadi tiga macam, sesuai dengan arah datangnya bola, yaitu:

a. Bola datar *(straight ball)*

Posisi badan berdiri, kaki kangkang, pandangan lurus ke depan ke arah datangnya bola, posisi kedua tangan siap di depan dada. Bola ditangkap oleh tangan yang memakai *glove* yaitu tangan kiri, dan tangan kanan siap melempar bola.

b. Bola lambung

Posisi badan ditempatkan tepat di mana bola akan jatuh. Bola ditangkap dengan satu tangan atau dua tangan secara bersamaan.

c. Bola menggelinding *(ground ball)*

Bola yang datangnya menggelinding di atas tanah ditangkap dengan cara berlutut sedemikian rupa dan tangan yang memakai glove ditempatkan tepat pada arah datangnya bola. Sedangkan tangan yang lainnya siap untuk menangkap dan melemparkan bola.

3. Teknik Dasar Memegang Kayu Pemukul (Bat)

Cara memegang kayu pemukul (bat) adalah pemukul dipegang erat-erat dengan kedua tangan merapat atau sedikit renggang dengan posisi tangan kanan di sebelah atas dan tangan kiri di sebelah bawah.

4. Teknik Dasar Memukul Bola

Dalam softball dikenal dua macam pukulan, yaitu:

a. Pukulan swing

1) Sikap awal

Berdiri dengan kedua kaki dijarangkan. Kaki kiri diputar mengarah lurus dengan *pitcher*. Berat badan bertumpu pada kedua kaki dan badan sedikit condong ke depan. Pemukul dipegang erat oleh kedua tangan dan posisi memukul

sedemikian rupa sehingga tepat di atas bahu. Lengan kanan lebih rendah daripada lengan kiri dan pandangan lurus ke arah datangnya bola dari *pitcher*.

2) Sikap saat memukul

Setelah bola dilempar oleh *pitcher*, bola segera dipukul secara tepat dengan mengayunkan pemukul ke arah datangnya bola yang dilemparkan oleh *pitcher*. Kaki kanan sedikit ditekuk dan kedua tangan diluruskan.

3) Sikap akhir

Setelah bola berhasil dipukul dengan baik, diikuti dengan gerakan ayunan bat sebagai gerakan lanjutan.

b. Pukulan tumbuk *(bunt)*

Pukulan tumbuk adalah memukul bola tanpa harus mengayunkan pemukul tetapi cukup menahan arah datangnya bola sehingga bola akan jatuh dekat dengan si pemukul. Sikap kedua kaki pada waktu *bunt* cukup dengan posisi kaki disejajarkan dengan arah datangnya bola.

Tugas

Kerjakanlah sesuai dengan perintahnya!

Praktikkanlah cara melakukan teknik dasar permainan softball, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan teknik gerakan dan banyaknya gerakan yang benar!

Rangkuman

- Syarat untuk bisa menjadi pemain bulu tangkis yang handal, harus menguasai teknik dasar, yang meliputi:
  a. Teknik dasar tanpa bola, meliputi langkah kaki *(foot work)* dan teknik memegang raket.
  b. Teknik dasar dengan bola, meliputi servis, *lob*, *drop shot*, *smash*, dan *netting*.
- Untuk bisa bermain tenis meja, pemain harus menguasai teknik dasar bermain tenis meja, antara lain teknik memegang bet (*grip*), teknik siap siaga (*stance*), teknik gerakan kaki *(foot work)*, dan teknik pukulan (*stroke*).
- Teknik dasar permainan softball, meliputi teknik melempar bola, teknik menangkap bola, dan cara memegang kayu pemukul (*bat*).

Evaluasi

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c atau d di depan jawaban yang paling benar!

1. Saat permulaan permainan bulutangkis adalah ....
   a. mengembalikan bola lawan
   b. menyajikan bola (servis)
   c. memukul serangan lawan
   d. siap untuk mengembalikan bola
2. Induk organisasi bulutangkis di Indonesia adalah ....
   a. Perbasi
   b. PABSI
   c. PBSI
   d. PBVSI
3. Lambang supremasi bulutangkis dunia putra adalah ....
   a. *Davis Cup*
   b. *Yules Rimet Cup*
   c. *Thomas Cup*
   d. *Uber Cup*
4. Pukulan servis yang sering digunakan oleh pemain *single*/tunggal adalah ....
   a. *short service*
   b. *long service*
   c. *lob service*
   d. *short service* dan *lob service*
5. Pukulan servis yang sering digunakan oleh pemain double/ganda adalah ....
   a. *short service*
   b. *long service*
   c. *lob service*
   d. *short service* dan *lob service*
6. Pegangan raket dengan senar menghadap ke kiri dan ke kanan, serta kekuatan ada pada ibu jari disebut ....
   a. pegangan kampak
   b. pegangan gebuk kasur
   c. pegangan campuran
   d. pegangan *backhand*
7. Pukulan meluncurkan bola agar jatuh sedekat-dekatnya dengan net di lapangan lawan disebut pukulan ....
   a. *smash*
   b. *backhand*
   c. *drop shoot*
   d. *forehand*
8. *Game* dalam satu set permainan bulutangkis apabila mencapai angka ....
   a. 11 poin
   b. 15 poin
   c. 21 poin
   d. 25 poin
9. Pada permainan bulutangkis, apabila pemain melakukan kesalahan pada pihak servis dinyatakan ....
   a. pindah servis dan poin untuk lawan
   b. pindah servis
   c. poin untuk servis
   d. bola tetap pada servis
10. Pukulan dalam tenis meja putar samping juga disebut ....
    a. *forehand*
    b. *side spin*
    c. *top spin*
    d. *under spin*

B. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!

1. Sebutkan macam-macam pukulan *service* pada permainan bulutangkis!
2. Jelaskan yang dimaksud pukulan *drive* pada permainan bulutangkis!
3. Jelaskan yang dimaksud dengan pukulan *forehand* pada permainan tenis meja!
4. Jelaskan yang dimaksud dengan pukulan *backhand* pada permainan tenis meja!
5. Jelaskan akhir gerakan pukulan *bunt* pada permainan *softball*!

Bab 3

Permainan dan Olahraga Atletik

Kata Kunci

- Awalan
- Cakram
- *Finish*
- Gaya
- Lempar
- Lembing
- Lompat
- *Middle distance*
- Peluru
- Pendaratan
- *Speed*
- *Sprint*
- Stamina
- *Start*
- Teknik
- Tolakan

Sumber: ww.daylife.comphoto03qPb.24 Juni 2009

Gambar 3.1 Lari adalah salah satu nomor atletik

Perlombaan atletik meliputi nomor perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar. Dalam bahasa Inggris, perlombaan tersebut dinamakan dengan istilah *track and field*, yang kalau diterjemahkan dalam bahasa Indonesia berarti perlombaan yang dilakukan di lintasan (*track*) dan di lapangan (*field*).

Istilah atletik dalam bahasa Inggris mempunyai pengertian yang luas meliputi berbagai cabang olahraga yang bersifat perlombaan atau pertandingan. Atletik adalah cabang olahraga yang tumbuh dan berkembang bersamaan dengan kegiatan manusia. Berjalan, berlari, melompat dan melempar adalah bagian yang tidak terpisahkan dari sejarah panjang kehidupan manusia.

Atletik, khususnya lari, adalah cabang olahraga yang murah dan mudah untuk dilakukan. Banyak orang melakukan olahraga ini untuk menjaga kesehatan tubuhnya dan untuk menyegarkan pikiran. Cukup dengan sepatu olahraga kamu dapat melakukan olahraga lari. Bagaimana dengan kamu? Apakah kamu pernah melakukan olahraga lari? Jika kamu menekuni dan serius berlatih salah satu cabang olahraga atletik, bukan tidak mungkin kamu dapat menjadi seorang atlet yang handal.

A. Lari Jarak Pendek (*Sprint*)

Lari jarak pendek (sprint) adalah suatu perlombaan lari di mana semua peserta berlari dengan kecepatan penuh untuk menempuh jarak tertentu. Nomor lari jarak pendek, meliputi 100 m, 200 m, 400 m , 4 × 100 m , 4 × 400 m, 100 m gawang, 200 m gawang, dan 400 m gawang. Dalam perlombaan lari jarak pendek, yang menentukan keberhasilan lari adalah teknik *start*, teknik lari, dan teknik *finish*.

1. Teknik *Start*

Start yang digunakan dalam lari jarak pendek (*sprint*) adalah *start* jongkok *(crouching start)*. Cara melakukan *start* jongkok adalah sebagai berikut.

a. Pada saat aba–aba "bersedia" (*on your marks*)

Cara melakukannya sebagai berikut.

1) Berdiri tegak kira-kira 3 langkah di belakang garis *start*.
2) Pada aba-aba " bersedia " maju ke depan dan meletakkan kaki depan di belakang garis start jaraknya sama dengan panjang tungkai bawah.
3) Letakkan lutut tungkai belakang sejajar dengan ujung jari-jari kaki depan.

Sumber: Ilustrasi Susanto

Gambar 3.2 Aba-aba "bersedia"

4) Letakkan kedua tangan di belakang garis *start* selebar bahu dengan kedua ibu jari berhadapan dan jari-jari lainnya mengarah ke luar.
5) Pada sikap "bersedia" ini kedua lengan sejajar dari bahu ke bawah bila dilihat dari depan.
6) Lengan tegak lurus dari bahu ke bawah, bila dilihat dari samping berat badan terbagi pada lengan dan kaki.
7) Pandangan ke depan sejauh lebih kurang dua jengkal dari garis start dengan leher tidak tegang.

b. Pada saat aba- aba "siap" (*set*)

Cara melakukanya adalah sebagai berikut.

1) Angkat pinggul lebih tinggi sedikit dari garis pundak.
2) Posisi lutut kaki depan membuat sudut 90 derajat sedangkan untuk tungkai belakang antara 110 derajat sampai dengan 120 derajat.
3) Pandangan beralih dari dua jengkal ke satu jengkal mendekat garis *start* dengan leher tetap rileks, tidak tegang.

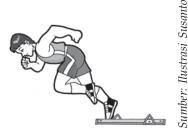
Sumber: Ilustrasi Susanto

Gambar 3.3 Aba-aba "siap"

4) Pundak didorong sedikit ke depan sehingga berat badan sedikit bergeser pada lengan.

c. Pada saat aba-aba "ya" (*go*/bunyi tembakan pistol)

Cara melakukanya adalah sebagai berikut.

1) Ayunkan lengan bersamaan dengan kaki kuat-kuat ke depan diikuti dengan menolakkan kaki depan serentak meluruskan kaki depan.
2) Badan diluruskan dan condong ke depan dengan sudut 45 derajat dan sudut lengan tetap 90 derajat.
3) Langkah pertama yang dilakukan oleh kaki belakang harus secepat-cepatnya digerakkan ke depan dan mendarat di bawah lutut. Lutut tetap bengkok, bersudut kurang lebih 90 derajat.
4) Dorong tungkai belakang ke depan dengan kuat dan sudut lutut 120 derajat.
5) Lakukan *star*t dengan secepatnya.
6) Kecepatan dipertahankan sepanjang 20 meter.

Sumber: Ilustrasi Susanto

Gambar 3.4 Aba-aba "yak"

Kesalahan-kesalahan yang terjadi saat melakukan *start* jongkok, antara lain:

a. Mengangkat panggul terlalu tinggi.
b. Mengangkat panggul karena gerakan yang terlalu cepat dan mendadak.
c. Leher terlalu tegang.
d. Saat meluncur ke depan terlalu cepat menegakkan badan, berdiri tegak dahulu, gerakannya meloncat.

2. Teknik Lari Jarak Pendek

a. Teknik gerakan tungkai

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1) Berdiri tegak, kedua lengan bebas di samping badan, angkat tumit kaki kanan dengan ujung jari kakinya tetap di tanah.
2) Turunkan tumit kaki kanan ke bawah dan angkat tumit kaki kiri ke atas dengan ujung jari tetap di tanah.
3) Tangan dibengkokkan sehingga bersudut 90 derajat dan digerakkan mengikuti irama gerakan tungkai.

b. Teknik gerakan lutut

Cara melakukannya adalah:

1) Berdiri tegak, kedua lengan bebas di samping badan.
2) Lari di tempat dengan mengangkat lutut tinggi, tumit kaki belakang tidak mengenai tanah.
3) Lakukan gerakan tersebut di atas dari pelan-pelan dan makin cepat.

c. Teknik gerakan tangan

Cara melakukannya adalah:

1) Berdiri tegak, kedua lengan dibengkokkan sehingga membentuk sudut 90 derajat.
2) Ayunkan lengan kanan ke depan setinggi pundak dan kepalan tangan sejengkal di depan dada.

3) Ayunkan lengan kiri ke belakang sampai pinggul.
4) Lakukan gerakan tersebut di atas berganti-ganti mulai dari pelan-pelan kemudian makin lama makin cepat.
5) Badan tetap tegak, leher rileks, dan tidak tegang.

d. Teknik gabungan gerakan tungkai dan gerakan lengan

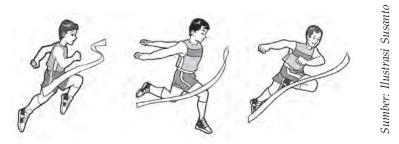
Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1) Berdiri tegak , kedua lengan dibengkokkan sehingga membentuk sudut 90 derajat.
2) Lari di tempat dengan gerakan angkat lutut tinggi disertai dengan gerakan lengan seperti teknik gerakan lengan.
3) Bila tungkai kanan diangkat dengan lutut tinggi, lengan kiri diayunkan ke depan dengan kuat sehingga bahu dan kepalan tangan sejengkal di depan dada.
4) Sebaliknya, bila tungkai kiri diangkat dengan lutut tinggi, maka lengan kanan diayun ke depan dengan kuat setinggi pundak, kepalan tangan sejengkal di depan dada.
5) Lakukan gerakan ini di tempat berulang-ulang, kemudian mulai melangkah maju sehingga menjadi lari penuh.

3. Teknik *Finish*

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan pada waktu pelari mencapai *finish*. Cara-cara tersebut adalah:

a. Lari terus tanpa perubahan apapun, dan berusaha berhenti kira-kira 5 meter setelah melewati garis *finish*.
b. Dada dicondongkan ke depan, tangan kedua-duanya diayunkan ke bawah belakang atau sering disebut "*the lunge*".
c. Dada diputar dengan ayunan tangan ke depan atas sehingga bahu sebelah maju ke depan disebut "*the shrug*".

Sumber: Ilustrasi Susanto

Gambar 3.5 Gerakan finish.

Hal-hal yang harus diperhatikan saat masuk *finish* adalah:

a. Percepat dan lebarkan langkah tetapi harus tetap rileks.
b. Pusatkan pikiran untuk mencapai *finish*.
c. Jangan menengok lawan.
d. Jangan melompat.
e. Jangan memperlambat langkah sebelum melewati garis *finish*.

Tugas

Kerjakanlah tugas di bawah ini!

1. Menurut pendapatmu mengapa dalam lari jarak pendek digunakan *start* jongkok? Untuk menjawabnya kamu dapat mempraktikkan teknik start jongkok dan teknik *start* berdiri. Carilah kelebihan dan kekurangan dari masing-masing teknik start tersebut!
2. Bersama teman-temanmu lakukanlah perlombaan lari jarak pendek dengan teknik-teknik yang telah kamu pelajari! Unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerak dan waktu tempuh.

B. Lari Jarak Menengah (*Middle Distance*)

Lari jarak menengah merupakan salah satu nomor lari yang diperlombakan dalam cabang olahraga atletik. Dalam perlombaan yang sesungguhnya, lari jarak menengah terdiri atas 3 nomor, yakni nomor lari jarak 800 m, 1500 m, dan 3000 m.

Hal penting yang perlu diperhatikan pada lari jarak menengah adalah penyesuaian antara kecepatan dan kekuatan/stamina dari masing-masing pelari. Dalam perlombaan lari jarak menengah, yang menentukan keberhasilan lari adalah teknik *start*, teknik lari, dan teknik *finish*.

1. Teknik Dasar *Start* Berdiri

Aba-aba *start* yang digunakan terdiri atas dua tahap, yaitu aba- aba " bersedia " dan aba-aba "yak " atau bunyi pistol.

Cara melakukannya sebagai berikut.

a. Sikap permulaan

1) Sikap permulaan yaitu pada saat aba-aba "bersedia" pelari maju ke depan dengan menempatkan salah satu kakinya di depan, di belakang garis *start* (kaki kiri) dengan lutut agak bengkok, sedangkan kaki yang lainnya di belakang lurus (kaki kanan).
2) Badan condong ke depan, berat badan ada pada kaki kiri.
3) Kedua lengan tergantung lemas dengan siku sedikit dibengkokkan, berada di dekat badan.
4) Pandangan ke depan dengan leher dalam keadaan rileks.

b. Pelaksanaan

Pada waktu aba-aba "ya" atau bunyi pistol, maka pelari berlari secepat-cepatnya dengan menolakkan dan melangkahkan kaki kanan ke depan, bersamaan dengan itu ayunkan tangan kiri ke depan dan tangan kanan ke belakang.

Sumber: Ilustrasi Susanto

Gambar 3.6 Teknik dasar start berdiri.

2. Teknik Lari Jarak Menengah

Gerakan lari jarak menengah pada dasarnya sama atau hampir sama dengan

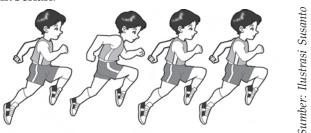
teknik lari jarak pendek. Namun pada lari jarak menengah, di mana pelari harus dapat berlari cepat dan dalam waktu yang lebih lama, maka harus mengenal beberapa teknik khusus.

a. Prinsip dasar gerak lari jarak menengah

1) Sudut lari jarak menengah (sikap badan condong ke depan) kurang lebih 10 derajat.
2) Ayunan kedua tangan secara rileks di atas pinggang ke arah depan dan belakang secara bergantian.
3) Langkah kaki cukup lebar, disesuaikan dengan panjang tungkai.
4) Pengangkatan paha tidak terlalu tinggi.
5) Frekuensi kaki tidak terlalu cepat.
6) Kecepatan lari tidak terlalu tinggi.

b. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam lari jarak menengah

1) Gaya (*style*) yaitu gerak tubuh yang terpadu sehingga gerakan lari terlaksana secara kompak dan harmonis.
2) Stamina (*endurence*) yaitu daya tahan tubuh untuk menempuh jarak.
3) Kecepatan (*speed*) yaitu faktor utama untuk menempuh jarak dalam waktu sesingkat- singkatnya.
4) Pertimbangan langkah (*space judgement*) yaitu perasaan yang menghentikan langkah yang sedang berjalan.
5) Kepemimpinan (*leadership*) yaitu kepandaian menggunakan strategi dalam teknik berlari.

Sumber: Ilustrasi Susanto

Gambar 3.7 Lari jarak menengah.

3. Teknik *Finish*

Teknik untuk melewati garis *finish* pada lari jarak menengah sama seperti pada lari jarak pendek. Pemahaman dan penguasaan terhadap teknik gerakan melewati garis *finish* penting dimiliki oleh setiap pelari. Tujuannya adalah untuk menjaga apabila pada saat memasuki garis *finish* ada beberapa pelari yang bersamaan.

Tugas

Kerjakanlah tugas di bawah ini!

Teknik lari jarak menengah pada dasarnya tidak berbeda jauh dengan teknik lari jarak pendek. Pada lari jarak menengah yang paling utama adalah menjaga stamina agar dapat berlari dalam waktu yang lebih lama dan jarak yang lebih jauh. Carilah tahu bagaimana teknik menjaga stamina yang baik dalam lari jarak menengah!

C. Lompat Jauh Gaya Menggantung

Dalam pelaksanaan perlombaan nomor lompat jauh dapat dilakukan dengan 3 macam gaya yang sering digunakan oleh para atlet pelompat jauh, yaitu gaya jongkok (*tuck*) , gaya menggantung (*schnepper/hang style*), dan gaya berjalan di udara (*walking in the air*).

Ketiga gaya tersebut mempunyai tujuan yang sama yaitu agar dapat mencapai jarak lompatan yang optimal. Dalam penggunaan teknik gaya lompat jauh yang sebenarnya, perbedaannya terletak pada teknik posisi badan saat di udara.

Pada subbab ini yang akan kamu pelajari adalah teknik lompat jauh gaya menggantung. Unsur utama yang harus benar-benar dikuasai demi kelangsungan rangkaian gerakan lompat jauh gaya menggantung adalah sebagai berikut.

1. Teknik Dasar Awalan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

a. Mengambil sikap awalan sepanjang 30 – 45 meter, dilanjutkan lari secepat-cepatnya.

b. Tidak mengubah kecepatan dan langkah saat akan bertumpu pada papan tumpuan.

Agar mendapatkan awalan yang cepat dan tepat diperlukan beberapa hal, antara lain membuat langkah yang selalu sama dan membuat tanda (*check mark*) pada permulaan awalan dan 4 langkah sebelum menumpu. Cara menentukan *check mark* adalah:

a. Pada permulaan awalan (30 – 45 meter sebelum balok tumpu), kamu harus memasang *check mark* pertama dan mulai mengambil awalan.

b. Langkah-langkah harus tetap, kecepatan maksimal sampai balok tumpu tidak diubah, meski kaki tumpu tidak tepat pada balok.

c. Jika melewati balok tumpu (umpama 30 cm), *check mark* pertama diundur 30 cm.

d. Pada percobaan berikutnya kaki tumpu harus tepat pada balok tumpu, begitu pula sebaliknya.

e. *Check mark* kedua yaitu 4 langkah sebelum balok tumpu.

2. Teknik Tumpuan/Tolakan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

a. Tolakan kaki menggunakan kaki yang terkuat dan dilakukan dengan sekuat-kuatnya.

b. Dengan dibantu oleh ayunan kedua belah tangan ke atas, badan diangkat ke atas depan saat di udara.

c. Pada saat kaki tumpu menolak pada papan tumpuan, posisi badan lebih ditegakkan.

d. Urutan tumpuan kaki menolak papan tumpuan mulai dari tumit, telapak kaki, dan diteruskan pada ujung telapak kaki.

Sumber: *Ilustrasi Susanto*

Gambar 3.8 Tumpuan/Tolakan.

3. Teknik Sikap Badan di Udara

Cara melakukan sebagai berikut.

a. Setelah menumpu dengan kaki yang terkuat, kaki ayun diayunkan ke depan, saat mencapai ketinggian maksimal kaki ayun tadi digerakkan lagi ke belakang hingga bersatu dengan kaki tumpu.

b. Bersamaan dengan itu kedua lengan diayunkan lurus ke atas belakang, pandangan ke depan sebelum mendarat kedua kaki diluruskan ke depan, kedua lengan diayunkan cepat ke depan terus ke belakang, baru setelah mendarat kedua lengan digerakkan lagi ke depan untuk menghindari mendarat dengan pantat.

Gambar 3.9 Sikap badan di udara.

Sumber: Ilustrasi Susanto

4. Teknik Sikap Badan Saat Mendarat

Sikap badan saat mendarat yaitu pelompat harus mengusahakan jatuh atau mendarat dengan sebaik-baiknya. Jangan sampai badan atau tangan jatuh ke belakang karena dapat merugikan. Mendarat yang baik adalah ketika mendarat dengan kedua kaki agak rapat, lutut dibengkokkan, mendarat paling awal menggunakan telapak kaki, tangan lurus ke depan dan badan condong ke depan.

Gambar 3.10 Saat mendarat.

Sumber: Ilustrasi Susanto

Tugas

Kerjakanlah tugas di bawah ini!

Dalam melakukan teknik dasar lompat jauh gaya menggantung sering terjadi berbagai kesalahan yang dilakukan. Tugas kamu, carilah kesalahan-kesalahan yang mungkin terjadi pada saat melakukan teknik dasar lompat jauh gaya menggantung! Carilah juga bagaimana caranya untuk memperbaiki kesalahan-kesalahan itu!

Rangkuman

- Nomor lari jarak pendek, meliputi 100 m, 200 m, 400 m , 4 × 100 m , 4 × 400 m, 100 m gawang, 200 m gawang, dan 400 m gawang.
- Dalam perlombaan lari jarak pendek, yang menentukan keberhasilan lari tersebut adalah teknik *start*, teknik lari, dan teknik *finish*.
- Dalam perlombaan yang sesungguhnya, lari jarak menengah terdiri atas 3 nomor, yakni nomor lari jarak 800 m, 1500 m, dan 3000 m.

- Hal penting yang perlu diperhatikan pada lari jarak menengah adalah penyesuaian antara kecepatan dan kekuatan/stamina dari masing-masing individu.
- Dalam perlombaan lari jarak menengah, yang menentukan keberhasilan lari adalah teknik *start*, teknik lari, dan teknik *finish*.
- Dalam pelaksanaan perlombaan nomor lompat jauh dapat dilakukan dengan 3 macam gaya, yaitu:
  a. Gaya jongkok (*tuck*)
  b. Gaya menggantung (*schnepper/hang style*)
  c. Gaya jalan di udara (*walking in the air*)

Evaluasi

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling benar!

1. Sikap lutut kaki belakang yang benar saat melakukan teknik dasar *start* jongkok pada aba-aba "bersedia", adalah ....
   a. menempel pada tanah
   b. memutar pada tanah
   c. mengangkat dari tanah
   d. menyilang pada tanah
2. Posisi kedua tangan yang benar saat melakukan teknik dasar *start* jongkok pada aba-aba bersedia, adalah ....
   a. selebar bahu
   b. lebih kecil dari lebar bahu
   c. sebatas dagu
   d. sama dengan lebar dada
3. Gerakan seorang pelari jarak pendek bila mendengar aba-aba "siap" adalah ....
   a. meletakkan kaki pada balok *start*
   b. meletakkan tangan pada garis *start*
   c. mengangkat panggul ke atas
   d. menolakkan kaki meluncur ke depan
4. Meletakkan kaki pada balok start dilakukan oleh pelari jarak pendek bila mendengar aba-aba ....
   a. bersedia
   b. siap
   c. suara pistol atau yak
   d. yak
5. Berikut ini adalah gerakan yang dilakukan pelari jarak pendek saat memasuki garis *finish,* adalah ....
   a. meloncat untuk memasuki garis *finish*
   b. menoleh pada lawan lari yang terdekat
   c. mencondongkan dada ke depan sedang kedua lengan diayunkan ke bawah belakang.
   d. mengurangi kecepatan berlari

6. Tujuan dari lompat jauh adalah ....
   a. untuk mencapai jarak lompatan yang setinggi-tingginya
   b. untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya
   c. untuk mendapatkan hasil lompatan seminimal mungkin
   d. untuk mencapai jarak lompatan diperlukan tumpuan yang kuat
7. Untuk mengetahui seorang pelompat menggunakan salah satu gaya dalam lompat jauh dapat dilihat dari ....
   a. saat melakukan awalan
   b. saat melakukan tumpuan
   c. saat melayang di udara
   d. saat mendarat di bak pasir
8. Mendarat yang baik dalam lompat jauh dilakukan dengan ....
   a. tangan menopang berat badan
   b. mendarat dengan satu kaki
   c. mendarat dengan kedua kaki , lutut ditekuk berat badan dibawa ke depan
   d. mendarat dengan menjatuhkan badan ke depan.
9. Gerakan yang benar saat melakukan awalan lompat jauh ketika akan bertumpu, adalah ....
   a. tidak mengubah kecepatan dan langkah
   b. mengubah kecepatan dan langkah
   c. tidak mengubah kecepatan tapi mengubah langkah
   d. mengubah kecepatan tidak mengubah langkah
10. Sikap badan yang benar saat di udara pada lompat jauh gaya menggantung adalah....
   a. membungkuk ke depan
   b. membulat ke depan
   c. melenting ke belakang
   d. miring ke samping

II. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!

1. *Jelaskan bagaimana cara memasuki garis finish*!
2. Jelaskan bagaimana cara melakukan lompat jauh gaya menggantung!
3. Jelaskan cara melakukan *start* jongkok pada aba-aba siaaap!
4. Sebutkan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *start* jongkok!
5. Sebutkan peraturan perlombaan lompat jauh!

Bab 4

Bela Diri Pencak Silat

Kata Kunci

- Arah
- Langkah
- Pukulan
- Tangkisan
- Teknik gerak
- Tendangan

Sumber: silatpagarnusa.blogspot.com200905kejuaraan. 22 Juni 2009

Gambar 4.1 Pencak silat adalah salah satu olahraga bela diri.

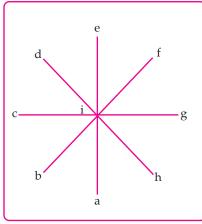
Pencak silat adalah seni beladiri asli Indonesia yang telah berumur berabad-abad. Pencak silat diwariskan secara turun-temurun dari satu generasi ke generasi berikutnya. Zaman dahulu ketika manusia masih hidup dengan cara berburu, mereka hidup berkelompok dan saling bermusuhan. Untuk mempertahankan hidupnya, mereka belajar membela diri dengan cara menirukan gerakan-gerakan binatang buruan mereka. Dengan berkembangnya peradaban manusia, maka seni bela diri pun ikut berkembang ke arah yang lebih sempurna hingga akhirnya bela diri tersebut kemudian dinamakan pencak silat.

Pencak silat diberi wadah organisasi IPSI (Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia). Dalam pencak silat mengandung beberapa unsur, antara lain seni tari, olahraga, seni bela diri, serta watak yang berkepribadian luhur. Hal ini dapat dilihat dalam suatu pertandingan pencak silat, setiap gerakan dilakukan dengan indah tetapi penuh dengan kekuatan. Setiap atlet ramah dan patuh terhadap segala peraturan.

A. Teknik Gerak

Penguasaan gerak merupakan dasar dalam usaha mewujudkan pembelaan dan serangan dalam olahraga pencak silat. Penguasaan gerak meliputi unsur-unsur sebagai berikut.

1. Arah

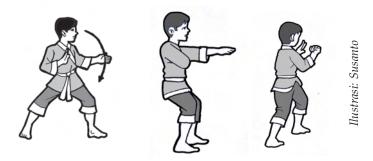
Teknik arah langkah meliputi 8 penjuru mata angin yang dimulai dari arah belakang kemudian langkah berikutnya berturut-turut menurut arah jarum jam.

Gambar 4.2 Arah

Keterangan:

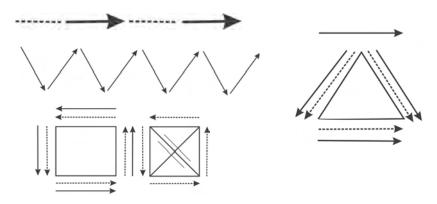
a. Belakang
b. Serong belakang
c. Samping kiri
d. Serong kiri depan
e. Depan
f. Serong kanan belakang
g. Samping kanan
h. Serong kanan belakang
i. Titik pusat/awal

2. Langkah dan Posisi

Adapun yang dimaksud langkah adalah perpindahan tempat bertumpu dari satu tempat ke tempat lain sehingga membentuk posisi baru. Fungsi langkah adalah sebagai dasar tumpuan untuk bisa berdiri kuat dan sebagai cara tumpuan untuk menempatkan posisi yang kuat dan menguntungkan. Teknik melangkah ini dapat dilakukan dengan cara segaris/sejajar, tegak lurus, dan serong.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 4.3 Langkah sejajar, tegak lurus, dan serong

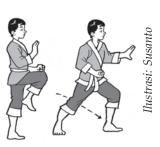
3. Bentuk Langkah

Pengembangan langkah berangkai yang bertujuan tertentu merupakan bentuk atau pola langkah. Terdapat berbagai pola langkah, antara lain pola langkah lurus, pola langkah gergaji/zig zag, pola langkah ladam, atau huruf U, pola langkah segitiga, pola langkah segiempat, dan pola langkah harus S.

Gambar 4.4 Pola langkah lurus, gergaji,segiempat, dan segitiga

4. Teknik Melangkah

Teknik melangkah adalah teknik memindahkan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, hal ini dapat dilakukan dengan cara berikut.

a. Angkatan

Melangkah dengan cara angkatan dapat dilakukan dengan dua bentuk yaitu angkatan tinggi dan angkatan rendah. Angkatan tinggi dilakukan dengan cara satu kaki diangkat tinggi dan paha datar. Lalu letakkan kaki yang diangkat pada tempat tertentu sesuai dengan arah dan tujuan. Angkatan rendah dilakukan dengan cara satu kaki diangkat biasa, kira-kira paha bersudut 30 derajat, lalu letakkan kaki yang diangkat pada tempat tertentu sesuai dengan arah dan tujuan.

Gambar 4.5 Angkatan

b. Geseran

Melangkah dengan cara geseran yaitu satu kaki digeser, tetapi ujung kaki atau tumit menyentuh lantai. Letakkan kaki tersebut pada tempat tertentu sesuai dengan arah dan tujuan.

Gambar 4.6 Geseran

c. Putaran

Melangkah dengan cara putaran yaitu angkat kaki dengan memutar keluar. Letakkan di depan dengan telapak kaki keluar, kaki kiri yang di belakang jinjit.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 4.7 Putaran.

d. Lompatan

Lompatan dapat dilakukan dengan satu kaki bertolak, disusul oleh kaki lainnya. Dalam melakukan pendaratan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu sebagai berikut.

1) Salah satu kaki yang mendarat diletakkan di tempat yang sesuai dengan arah dan tujuan, kemudian disusul dengan kaki lainnya.
2) Kedua kaki mendarat bersama-sama.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 4.8 Lompatan

e. Loncatan

Loncatan dapat dilakukan dengan satu kaki bertolak disusul oleh kaki lainnya. Dalam melakukan pendaratan dapat dilakukan dengan dua cara sesuai dengan kebutuhan, yaitu sebagai berikut.

1) Kedua kaki mendarat, diletakkan bersama sesuai dengan arah dan tujuan.
2) Salah satu kaki mendarat disusul kaki yang lain.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 4.9 Loncatan

f. Ingsutan

Cara melakukan ingsutan adalah sebagai berikut.

1) Menggeser telapak tangan tanpa diangkat dari lantai dengan tumit. Sementara telapak kaki keluar dan ke dalam.
2) Dapat pula dilakukan dengan gerakan tumit, dengan telapak kaki sejajar atau searah.
3) Kedua lutut dibengkokkan.

Gambar 4.10 Ingsutan.

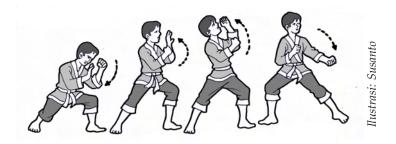
 Tugas

Coba praktikkan cara melakukan teknik melangkah dalam seni bela diri pencak silat! Unsur yang dinilai adalah kerapian teknik atau kesempurnaan gerakan.

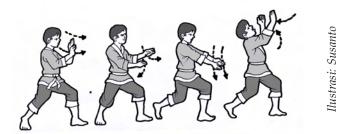
B. Teknik Tangkisan dan Elakan

1. Teknik Tangkisan

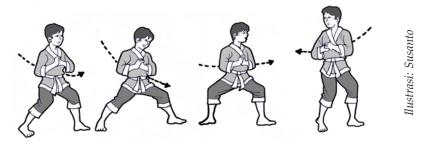
Teknik tangkisan adalah usaha pembelaan terhadap serangan lawan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan lawan. Kontak langsung bertujuan untuk membendung serangan lawan dan mengalihkan arah serangan. Tangkisan dapat dilakukan dengan cara berikut.

a. Tangkisan satu lengan, terdiri atas tangkisan dalam, tangkisan luar, tangkisan atas, dan tangkisan bawah.

Gambar 4.11 Macam-macam tangkisan satu lengan.

b. Tangkisan dua lengan, terdiri atas tangkisan sejajar dua tangan, tangkisan buang samping, tangkisan belah, dan tangkisan silang.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 4.12 Macam-macam tangkisan dua lengan.

c. Tangkisan siku, terdiri atas tangkisan siku dalam, dan tangkisan siku luar

Ilustrasi: Susanto

Gambar 4.13 Macam-macam tangkisan siku.

d. Tangkisan kaki, terdiri atas tangkisan tutup samping, tangkisan tutup depan, tangkisan tutup buang luar, dan tangkisan busur luar/ dalam.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 4.14 Macam-macam tangkisan kaki.

2. Teknik Elakan

Elakan adalah usaha pembelaan dengan cara memindahkan bidang sasaran terhadap serangan lawan. Elakan terdiri atas beberapa macam , yaitu:

a. Teknik elakan ke arah delapan penjuru mata angin

1) Elak hadap, yaitu dengan cara memindahkan salah satu kaki dengan posisi tubuh menghadap lawan.
2) Elak sisi, yaitu dengan cara memindahkan salah satu kaki sehingga posisi tubuh menyamping lawan.
3) Elak angkat kaki, yaitu dengan cara mengangkat salah satu kaki.
4) Elak kaki silang, yaitu memindahkan kaki kanan ke samping kaki kiri atau sebaliknya.

b. Teknik elakan setempat

1) Elak bawah, yaitu dengan cara merendahkan diri dengan sikap tungkai dilipat tanpa memindahkan letak kaki.
2) Elak atas, yaitu dengan cara meloncat ke atas dengan tungkai dilipat.
3) Elak samping, yaitu dengan cara memindahkan badan ke samping sambil mengubah kuda-kuda.

Tugas

Coba praktikkan cara melakukan tangkisan dalam dan pukulan bawah (sodok) dengan menggunakan tangan! Unsur yang dinilai adalah teknik kerapian atau kesempurnaan gerakan.

C. Latihan Teknik Serangan Tangan dan Kaki

Serangan adalah usaha pembelaan diri dengan menggunakan lengan atau tangan dan tungkai/kaki untuk mengenai sasaran tertentu pada anggota tubuh lawan. Gerakan serangan tangan atau kaki meliputi sebagai berikut.

1. Serangan Tangan atau Pukulan

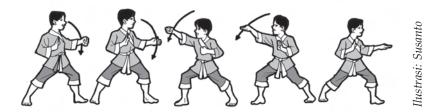
Dibedakan sebagai berikut.

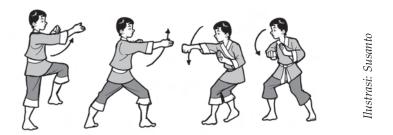
a. Serangan arah dari depan, meliputi pukulan depan, tebakan, pukulan bandul, sodokan, dan totokan. Serangan ini digunakan untuk lawan yang posisinya di depan, arah sasarannya adalah dada.

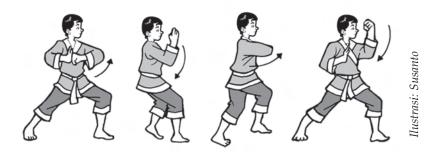
Gambar 4.15 Macam-macam serangan tangan

b. Serangan arah dari bawah, meliputi pukulan saduk, tusukan, dan canggah. Serangan ini digunakan untuk lawan yang posisinya di depan, arah sasarannya adalah ulu hati, dagu, dan tenggorokan.

Gambar 4.16 Serangan dari bawah

c. Serangan arah dari atas, meliputi gebangan, cambukan, ketok, patok, dan tebak. Serangan ini digunakan untuk lawan yang posisinya di depan, arah sasarannya adalah leher, dada, dan pundak.

Gambar 4.17 Serangandari atas

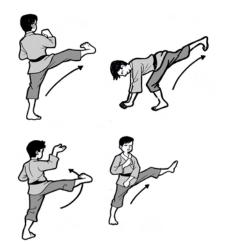
d. Serangan arah dari samping, meliputi gebangan, tamper, bandul, dan kepret. Serangan ini digunakan untuk lawan yang posisinya di depan, arah sasarannya adalah perut, leher, dan muka.

Gambar 4.18 Serangan dari samping

e. Serangan siku depan, samping, belakang, serong, dan bawah. Serangan ini dapat digunakan untuk menyerang lawan dari beberapa arah, serangan ini sekaligus dapat digunakan sebagai tangkisan dari serangan kaki lawan.

Gambar 4.19 Serangan siku.

2. Serangan Kaki atau Tendangan

Jenis serangan ini dibedakan menjadi:

a. Serangan kaki/tendangan dapat dengan menggunakan punggung kaki (sabit), telapak kaki (tendangan A), ujung kaki (gajul), pisau kaki (tendangan T), dan tumit (tendangan belakang).

Ilustrasi: Susanto

Gambar 4.20 Serangan kaki

b. Serangan lutut, terdiri atas bawah dan samping.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 4.21 Serangan lutut.

Tugas

Lakukanlah teknik pukulan dan tangkisan berpasangan dengan temanmu! Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Lakukan sikap awal berhadapan (A dan B).
- B melakukan pukulan ke arah A.
- A melakukan tangkisan dalam.
- Lakukan bergantian.
- Setelah melakukan kembali ke sikap awal.

Rangkuman

- Penguasaan gerak dalam pencak silat meliputi unsur-unsur arah, langkah dan posisi, bentuk langkah, dan teknik melangkah.
- Arah langkah yang harus dipahami dalam pencak silat adalah arah 8 penjuru mata angin yang dimulai dari arah belakang, serong kiri belakang, samping kiri, serong kiri depan, depan, serong kanan depan, samping kanan, dan serong kanan depan.
- Teknik melangkah dalam pencak silat dapat dilakukan dengan angkatan , gesekan, putaran, lompatan, loncatan, dan ingsutan.
- Fungsi langkah dalam olahraga pencak silat adalah sebagai:
  a. Dasar tumpuan untuk dapat berdiri kuat.
  b. Dasar tumpuan untuk melakukan pembelaan maupun serangan.
  c. Cara tumpuan untuk menempatkan posisi yang kuat dan menguntungkan.
- Bentuk langkah merupakan pengembangan langkah yang berangkai dengan tujuan tertentu. Terdapat berbagai bentuk/pola langkah, yaitu lurus, gergaji, ladam tunggal dan rangkap, segitiga tunggal dan rangkap, segiempat, dan huruf 'S'.
- Teknik tangkisan dalam olahraga pencak silat adalah usaha dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan dengan tujuan mengalihkan serangan dari lintasannya dan untuk membendung atau menahan serangan jika terpaksa.
- Teknik serangan dalam olahraga pencak silat adalah usaha pembelaan diri dengan menggunakan lengan atau tangan dan atau tungkai/kaki untuk mengenai sasaran tertentu pada anggota tubuh lawan.

Evaluasi

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling benar!

1. Berikut yang **bukan** termasuk di dalam unsur-unsur pembentukan gerak dalam pencak silat adalah ....
   a. arah
   b. cara melangkah
   c. sikap tubuh
   d. bentuk/pola langkah

2. Teknik arah langkah dalam olahraga pencak silat meliputi ....
   a. 4 penjuru mata angin
   b. 6 penjuru mata angin
   c. 8 penjuru angin
   d. 10 penjuru mata angin
3. Perpindahan tempat dari satu tempat ke tempat lain sehingga membentuk posisi baru dalam olahraga pencak silat disebut ....
   a. langkah dan posisi
   b. arah
   c. bentuk dan pola
   d. jalan
4. Teknik memindahkan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, hal ini dapat dilakukan dengan, ***kecuali*** ....
   a. geseran
   b. loncatan
   c. lompatan
   d. lari
5. Dalam pertandingan pencak silat, teknik yang digunakan untuk menghindari serangan lawan adalah ....
   a. pukulan dan tendangan
   b. tangkapan dan jatuhan
   c. elakan dan tangkisan
   d. tangkisan dan tangkapan
6. Olahraga pencak silat berasal dari ....
   a. Malaysia
   b. Korea
   c. Indonesia
   d. Jepang
7. Dalam pertandingan pencak silat, pesilat resmi menggunakan pakaian yang berwarna ....
   a. merah
   b. hitam-hitam
   c. putih-putih
   d. sesuai dengan perguruan masing-masing
8. Jumlah babak dalam pertandingan pencak silat adalah ....
   a. 2 babak
   b. 4 babak
   c. 2 babak
   d. 3 babak
9. Jumlah juri dalam pertandingan pencak silat adalah ....
   a. 4 orang
   b. 5 orang
   c. 6 orang
   d. 7 orang

10. Lama pertandingan pencak silat untuk satu babak adalah ....
    a. 1 menit
    b. 2 menit
    c. 3 menit
    d. 4 menit

II. Jawablah pertanyaan-pertanyan berikut secara singkat dan tepat!

1. Jelaskan yang dimaksud menang diskualifikasi dalam pertandingan pencak silat!
2. Sebutkan 5 sasaran yang boleh diserang pada pertandingan pencak silat!
3. Sebutkan 3 fungsi langkah dalam olahraga pencak silat!
4. Sebutkan 5 bentuk langkah dalam olahraga pencak silat!
5. Sebutkan 4 macam teknik tangkisan!

Bab 5

Kebugaran Jasmani

Kata Kunci

- Daya tahan
- Istirahat
- Jantung
- Jasmani
- Kebugaran
- Kekuatan
- Makanan
- Otot
- *Circuit training*

www.tni.mil.id/news.php?q=dtl&id=113012006121356.jpg. 24 Juni 2009

Gambar 5.1 Latihan senam kebugaran jasmani

Tubuh yang sehat dan bugar merupakan harapan semua orang. Agar tubuh kamu sehat dan bugar, kamu perlu dan harus melakukan olahraga secara teratur. Salah satu bentuk olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani kita adalah latihan pengembangan tubuh. Bagaimana bentuk latihan pengembangan tubuh itu?

Latihan pengembangan tubuh adalah jenis latihan tubuh melalui gerakan senam yang dipergunakan sebagai latihan pemanasan. Latihan pengembangan tubuh juga dikatakan sebagai senam pemanasan. Jenis gerakan latihan pengembangan tubuh belum memerlukan keterampilan yang tinggi, tetapi masih merupakan gerakan-gerakan yang sederhana dan tidak melelahkan. Antara lain *jogging*, berjalan, melompat, merangkak, berjangkit, atau jenis-jenis gerakan yang mengandung unsur kecepatan, kekuatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, dan ketahanan tubuh.

A. Menjaga Kebugaran Jasmani

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan. Kebugaran jasmani diperlukan oleh semua orang, apapun kegiatan dan profesinya karena dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik, seseorang akan dapat menjalankan aktivitasnya dengan baik pula.

Upaya untuk mengembangkan dan memelihara kebugaran jasmani seseorang salah satu caranya adalah dengan melakukan berbagai bentuk latihan fisik atau jasmani secara teratur. Kebugaran jasmani menyangkut kemampuan penyesuaian tubuh seseorang terhadap perubahan faal tubuh yang disebabkan oleh aktivitas tertentu dan menggambarkan derajat sehat seseorang untuk berbagai tingkat kegiatan fisik. Dengan demikian di dalam kebugaran jasmani terdapat tiga unsur pokok, yaitu unsur yang sesuai bagi tubuh, unsur kerja, dan unsur sehat.

2. Faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani

a. Makanan yang cukup dan bergizi

Fungsi makanan di dalam tubuh adalah untuk mendapatkan tenaga, zat-zat pembangun sel tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh, dan untuk kelancaran segala macam proses yang terjadi dalam tubuh. Fungsi-fungsi tersebut dapat terpenuhi bila makanan yang kita konsumsi cukup dan bergizi.

b. Kebiasaan hidup sehat

Kebiasaan hidup yang teratur, sehat, dan dikerjakan secara kontinu akan dapat memengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Kebiasaan tersebut meliputi makan, mandi yang teratur, cuci tangan sebelum dan sesudah makan, gosok gigi, kebiasaan hidup bersih, dan lain-lain, termasuk juga menghindari kebiasaan yang merusak tubuh seperti merokok, minum-minuman keras, dan mengonsumsi narkoba.

c. Istirahat atau tidur yang cukup

Menurut penelitian, waktu tidur yang cukup untuk anak usia1-4 tahun adalah 12 jam per hari, usia 4-12 tahun adalah 10 jam per hari, untuk pelajar rata-rata waktu tidur 8 jam dalam sehari, dan untuk orang dewasa memerlukan waktu tidur 5-7 jam per hari.

d. Latihan jasmani atau latihan olahraga

Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah melalui latihan jasmani atau berolahraga secara teratur dan kontinyu.

B. Bentuk-bentuk Latihan Kebugaran Jasmani

Bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani meliputi *interval training*, *jogging*, dan *circuit training*. Dalam subbab ini kamu akan mempelajari *circuit training*. Sistem latihan sirkuit diperkenalkan oleh *Morgan* dan *Adamson*, pada tahun 1953 di University of Leeds, Inggris. Latihan ini diakui oleh banyak orang sebagai suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak kebugaran tubuh.

1. Komponen-komponen *Circuit Training*

Bentuk latihan sirkuit adalah kombinasi dari semua unsur fisik dan biasanya bentuk latihan disusun dalam lingkaran, karena itu nama latihan ini disebut *circuit training*. Komponen-komponen yang terdapat dalam sirkuit training antara lain sebagai berikut.

a. Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk menggunakan tenaga maksimal terhadap suatu tahanan. Otot-otot yang kuat dapat melindungi persendian di sekelilingnya dan mengurangi kemungkinan terjadinya cedera karena aktivitas fisik.

b. Daya tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Istilah lainnya yang sering digunakan adalah *respiratio cardio vasculair endurance* yaitu daya tahan yang berhubungan dengan pernapasan, jantung, dan paru-paru. Daya tahan meliputi:

1) Daya tahan otot

   Daya tahan otot adalah kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebankan otot dalam waktu yang cukup lama.

2) Daya tahan jantung dan paru-paru

2. Cara-cara Melakukan *Circuit Training*

a. Dalam suatu area ditentukan beberapa pos.
b. Di setiap pos, atlet melakukan satu bentuk latihan kondisi.
c. Latihan–latihan yang dilakukan biasanya berbentuk latihan kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan sebagainya.
d. Latihan dapat dilakukan tanpa atau dengan menggunakan beban.

3. Langkah- langkah dalam Melaksanakan *Circuit Training*

a. Persiapkan lapangan dan alat-alat yang dipergunakan untuk *circuit training*.
b. Siswa diberi penjelasan dan diminta mencoba melakukan bentuk latihan tersebut di setiap pos.
c. Siswa mulai melakukan *circuit training* dan berusaha sebaik-baiknya untuk menyelesaikan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Pencatatan waktu dilakukan untuk menentukan berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk satu sirkuit.
d. Selesai melakukan sirkuit, waktu dicatat dengan teliti hingga sepersepuluh detik dan berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan satu sirkuit tersebut. Waktu itu disebut *initial time* atau waktu yang dicatat pertama kali diselesaikannya tugas tersebut.
e. Atas dasar *initial time* ini kemudian ditetapkan suatu target waktu, yaitu waktu sasaran yang akan dicapainya kelak. Target waktu ini biasanya 1/3 lebih singkat dari *initial time*nya.

   Contoh: Apabila *initial time*nya 5 menit 30 detik atau 330 detik, maka target waktunya adalah 330 – 1/3 x 330 detik = 220 detik atau 3 menit 40 detik.

4. Cara Pengaturan Pos *Circuit Training*

a. Pos 1

Lari mengubah gerak tubuh arah lurus *(shuttle run).*

1) Tujuan: untuk mengukur kelincahan.
2) Cara melakukannya:
   a) Lari bolak balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 6-8 kali (jarak 4-5 meter).
   b) Setiap kali sampai pada suatu titik sebagai batas, si pelaku harus berusaha secepatnya mengambil benda , terus membalikkan diri untuk berlari menuju titik yang lain sambil meletakkan benda tersebut dan seterusnya.

b. Pos 2

Sit- up (baring duduk) dilakukan sebanyak 15 kali.

1) Tujuan: untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.
2) Cara melakukannya:
   a) Siswa berbaring telentang di lantai, kaki rapat lutut ditekuk, kedua tangan berpegangan di belakang kepala dan merapat di lantai.
   b) Kemudian si pelaku bangun sampai kedua siku menyentuh paha, gerakan dilakukan berulang-ulang secepatnya.

c. Pos 3

Lompat melewati bangku senam, tinggi bangku sekitar 10-15 cm.

1) Tujuan: Untuk mengukur kekuatan dan kelincahan otot kaki dan paha.
2) Cara melakukannya:

Si pelaku melakukan lompat melewati bangku senam berulang-ulang sebanyak 15 kali.

d. Pos 4

Naik turun tangga (boks/bangku).

1) Tujuan: untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki.
2) Cara melakukannya :

Naik turun bangku dengan cara kaki satu per satu naik dan turun bangku yang dilakukan berulang-ulang sebanyak 20 kali. Tinggi bangku sekitar 10-15 cm.

e. Pos 5

Latihan *press* sebanyak 10 kali, berat beban kurang lebih 20 kg.

1) Tujuan: untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot bahu, pundak, lengan.
2) Cara melakukannya:

   Beban di dada, didorong ke atas sehingga lengan lurus, lalu kembalikan beban ke dada. Sikap kaki segaris terbuka selebar bahu, variasi lain beban diletakkan di pundak. Latihan ini bisa dilakukan berdiri atau sambil duduk.

f. Pos 6

Menendang bola kaki ke tembok sebanyak 10 kali.

1) Tujuan: untuk melatih kekuatan dan kelincahan otot tubuh bagian bawah.
2) Cara melakukannya:

   Lakukan tendangan bola dengan kaki kanan dan kaki kiri ke tembok sebanyak 10 kali dengan jarak 6-8 meter.

g. Pos 7

Rowing 10 kali dengan berat beban 15 kg.

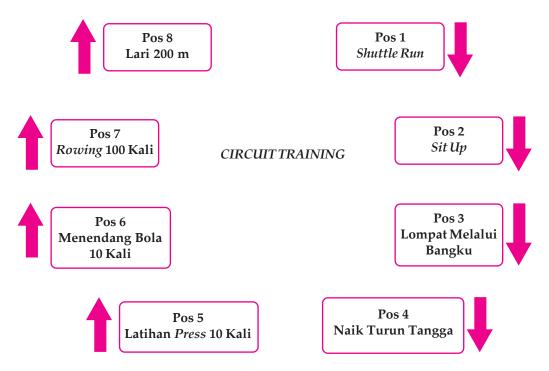
1) Tujuan: untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot tubuh bagian atas.
2) Cara melakukannya:

   Berdiri tegak, beban di depan paha dan pegang dengan telapak tangan menghadap ke dalam, angkat siku setinggi mungkin sehingga tiang besi berada dekat dengan dagu. Latihan ini juga bisa dilakukan dengan jongkok.

h. Pos 8

Lari 200 meter secepat–cepatnya.

1) Tujuan: untuk melatih kecepatan dan daya tahan otot tubuh bagian bawah.
2) Cara melakukannya:

   Lari secepat-cepatnya menempuh jarak 200 meter .

Tugas

Bentuklah kelompok dengan setiap kelompok terdiri atas 3 (tiga) siswa. Buatlah titian dari sebatang bambu yang ditidurkan dengan tinggi ± 60 cm. Lakukan gerakan meniti/berjalan di atas bambu dari ujung A ke ujung B, bila salah satu anggota jatuh dinyatakan gugur!

Rangkuman

- Jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan.
- Faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani adalah sebagai berikut.
  a. Makanan yang bergizi.
  b. Kebiasaan hidup sehat.
  c. Istirahat atau tidur yang cukup.
  d. Latihan jasmani atau latihan olahraga.
- Bentuk–bentuk latihan untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani meliputi interval training, *circuit training*, *joggin*g, dan aerobik.
- Bentuk-bentuk latihannya adalah sebagai berikut.
  a. Latihan kekuatan
  b. Latihan daya tahan
  c. Latihan kecepatan
  d. Latihan kelincahan
  e. Latihan keseimbangan
  f. Latihan kelenturan
  g. Latihan koordinasi
- Sistem latihan *circuit training* pertama kali diperkenalkan oleh *Morgan* dan *Adamson* pada tahun 1953 di University Of Leeds, Inggris.
- *Circuit training* didasarkan pada asumsi bahwa seorang atlet akan dapat mengembangkan kekuatan , daya tahan , kelincahan , dan kebugaran jasmani.

Evaluasi

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, dan d di depan jawaban yang paling benar!

1. Upaya untuk mengembangkan dan memelihara kebugaran jasmani seseorang salah satu caranya adalah ....
   a. berolah raga secara teratur
   b. mengonsumsi makanan tambahan
   c. makan-makanan yang enak
   d. mengonsumsi susu segar
2. Kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan disebut ....
   a. kecermatan c. kelincahan
   b. kekompakan d. keseimbangan
3. Kemampuan otot untuk menggunakan tenaga maksimal terhadap suatu tahanan disebut ....
   a. kecepatan c. kelincahan
   b. kekuatan d. kelentukan
4. Kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama disebut ....
   a. kecepatan c. kelincahan
   b. daya tahan d. kelentukan
5. Sistem latihan sirkuit diperkenalkan oleh Morgan dan Adamson pada tahun.....
   a. 1951 c. 1952
   b. 1953 d. 1954
6. Sistem latihan sirkuit diperkenalkan di negara.........
   a. Australia c. Inggris
   b. Spanyol d. Amerika
7. Yang perlu dicatat setelah selesai melakukan sirkuit adalah ....
   a. waktu yang dicapai
   b. denyut nadi
   c. denyut jantung
   d. jarak yang ditempuh
8. Komponen/unsur kebugaran jasmani berikut ini dapat dikembangkan melalui latihan sirkuit, ***kecuali*** ....
   a. kecepatan
   b. kecakapan
   c. kelincahan
   d. kekuatan
9. Bentuk latihan sirkuit adalah kombinasi dari semua unsur....
   a. mental c. fisik
   b. rohani d. psikis

10. Cara melakukan *circuittraining* di setiap pos adalah ....
    a. satu bentuk latihan kondisi
    b. dua bentuk latihan kondisi
    c. tiga bentuk latihan kondisi
    d. empat bentuk latihan kondisi
11. Menurut penelitia,n waktu tidur yang cukup untuk anak usia 1-4 tahun adalah ....
    a. 10 jam per hari
    b. 12 jam per hari
    c. 11 jam per hari
    d. 13 jam per hari
12. Kebiasaan hidup seseorang yang teratur, sehat dan dikerjakan secara kontinu akan dapat memengaruhi tingkat kebugaran jasmani, kebiasaan tersebut adalah ....
    a. merokok
    b. gosok gigi
    c. minum-minuman keras
    d. mengonsumsi narkoba
13. Fungsi makanan dalam tubuh manusia adalah sebagai berikut, ***kecuali*** .....
    a. untuk mendapatkan tenaga
    b. untuk meningkatkan daya tahan tubuh
    c. untuk mendapatkan rasa kenyang
    d. pengganti sel-sel tubuh yang rusak
14. Dalam melakukan aktivitas olahraga, otot-otot yang kuat akan sangat berpengaruh karena salah satu fungsinya adalah ....
    a. mengurangi terjadinya cedera
    b. menjadikan badan kekar
    c. menurunkan prestasi olahraga
    d. membuat tambah percaya diri
15. *Repiratio Cardio Vasculair Endurance* adalah daya tahan yang berhubungan dengan, ***kecuali*** ....
    a. pernapasan
    b. paru-paru
    c. jantung
    d. otot

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

1. Jelaskan pengertian kebugaran jasmani!
2. Jelaskan faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani!
3. Apakah yang dimaksud dengan kekuatan?
4. Jelaskan apa yang kamu ketahui tentang daya tahan!
5. Apakah yang dimaksud dengan *respiratio cardiovasculair endurance*!

Bab 6

Senam Lantai

Kata Kunci

- Meroda
- *Neckspring*
- Senam

Sumber: www.jawapos.comevergreenindex.phpact.jpg. 24 Juni 2009

Gambar 6.1 Senam memerlukan kelenturan tubuh

Senam lantai merupakan nomor senam yang dilombakan untuk putra dan putri. Secara prinsip gerakannya sama hanya pada nomor putri gerakannya diselingi unsur balet. Gerakan senam lantai lebih indah dan lebih menarik untuk dipelajari. Unsur gerakannya seperti mengguling, melenting, keseimbangan, lompat, serta loncat. Untuk menjadi pesenam lantai yang baik, harus berlatih secara kontinu dan diprogram sesuai yang telah ditetapkan pelatih. Selain itu agar memperoleh prestasi yang tinggi harus berlatih dan menguasai teknik-teknik dalam senam lantai dengan sebaik-baiknya.

Pernahkah kamu melakukan latihan senam lantai? Latihan apa yang kamu lakukan? Dalam bab ini kamu akan mempelajari beberapa teknik dasar senam lantai, yaitu gerakan meroda dan gerakan guling lenting.

A. Pengertian Senam

Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Berdasarkan pengertian tersebut, kita dapat melihat bahwa olahraga senam mempunyai sistematika tersendiri, serta mempunyai tujuan yang hendak dicapai, seperti daya tahan, kekuatan, kelentukan, koordinasi, atau juga bisa diperluas untuk membentuk tubuh yang ideal dan memelihara kesehatan.

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan. Oleh karena itu, senam lantai juga disebut sebagai olahraga dasar. Senam lantai mengacu pada gerak dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap anggota tubuh, yaitu dari kemampuan komponen motorik atau gerak, seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan. Beberapa contoh gerakan dasar senam lantai adalah meroda dan guling lenting. Dalam bab ini kamu akan mempelajari keduanya.

B. Gerakan Meroda

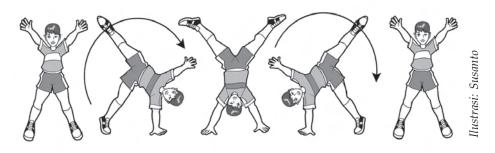
Meroda adalah suatu gerakan ke samping, pada saat bertumpu atas kedua tangan dengan kaki terbuka lebar. Meroda dapat dilakukan dengan gerakan ke kiri dan ke kanan. Gerakan meroda memerlukan koordinasi gerakan yang baik. Teknik gerakan meroda dapat dilakukan sebagai berikut.

1. Cara Melakukan Gerakan Meroda

a. Berdiri sikap menyamping arah gerakan, kedua kaki dibuka sedikit lebar, kedua tangan lurus ke atas serong ke samping (menyerupai huruf V) dan pandangan ke depan.

b. Jatuhnya badan ke samping kiri, letakkan telapak tangan kiri ke samping kiri, kemudian kaki kanan diangkat lurus ke atas. Setelah itu disusul dengan meletakkan telapak tangan kanan di samping tangan kiri.

c. Kemudian letakkan kaki kanan ke samping kaki kiri, tangan kiri terangkat disusul dengan meletakkan kaki kiri di samping kaki kanan.

d. Badan terangkat, kedua lengan lurus ke atas kembali ke posisi semula.

Gambar 6.2 Meroda.

2. Bentuk-bentuk Latihan Meroda

a. Latihan I

Cara melakukannya sebagai berikut.

1. Dengan melakukan *handstand*, angkat salah satu tangan dari lantai sebentar (kira-kira 1 atau 2 hitungan). Kembali ke semula, lalu ulang dengan tangan yang lain.
2. Latihan ini dilakukan dengan salah satu tangan secara bergantian beberapa kali.
3. Satu orang teman memegang pada kedua sisi panggul.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 6.3 Latihan I

b. Latihan II

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1. Dengan melakukan *handstand*, kaki dibuka lebar/kangkang.
2. Dengan perlahan-lahan kaki kiri/kanan dijatuhkan ke samping kiri/kanan hingga berdiri tegak dengan kedua kaki kangkang dan kedua tangan lurus di atas (terbuka ke samping).
3. Satu orang teman memegang pada kedua sisi panggul.

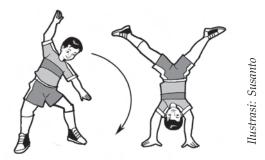
Ilustrasi: Susanto

Gambar 6.4 Latihan II

c. Latihan III

Cara melakukanya adalah sebagai berikut.

1. Dengan bantuan teman, dari sikap tegak kaki kangkang, lalu melakukan *handstand*, ke samping (kaki kangkang).
2. Jatuhkan kaki ke samping hingga berdiri dengan dua kaki kangkang.
3. Siku tangan dan kedua lutut kaki selalu lurus.
4. Satu orang teman berada di belakang, membantu memegang kedua sisi panggul/pinggul.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 6.5 Latihan III

d. Latihan IV

Cara melakukanya adalah sebagai berikut.

1. Mengulangi latihan III dengan cepat.
2. Satu orang teman berada di belakang, membantu memegang kedua sisi panggul/pinggul.
3. Pada saat akan jatuh ke samping, satu teman tetap memegang sisi panggul/ pinggul.

2. Cara Memberikan Pertolongan

a. Satu orang teman memberikan bantuan dengan cara berdiri di belakang orang yang melakukan gerakan meroda (tidak terlalu jauh dari yang melakukan meroda).

b. Pada saat badan dan kedua kaki yang melakukan meroda terangkat ke atas, maka si teman segera memegang kedua sisi pinggulnya.

c. Pada waktu gerakan meroda ke samping, teman tetap memegang kedua sisi pinggulnya sampai kedua kaki menumpu di lantai.

3. Kesalahan-kesalahan yang Terjadi Saat Melakukan Gerakan Meroda

a. Lemparan kaki kurang kuat.

b. Lemparan kaki membusur ke arah depan, seharusnya ke atas.

c. Penempatan tangan pertama di lantai terlalu dekat dengan kaki tolak.

d. Kedua siku dibengkokkan.

e. Sikap badan kurang melenting.

f. Sikap kepala kurang/tidak menengadah saat kedua tangan bertumpu di lantai.

g. Penempatan kaki terakhir yang mendarat terlalu dekat dengan kaki yang pertama mendarat di lantai.

Tugas

Kerjakan tugas di bawah ini!

Diskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak meroda! Setelah menemukan kesalahan tersebut, coba temukan dan bagaimana cara memperbaiki kesalahan tersebut !

C. Gerakan Guling Lenting (*Neckspring*)

Neckspring adalah gerakan melentingkan badan ke atas depan dengan cara melemparkan atau melecutkan kedua kaki dan tolakan dua tangan.

1. Cara Melakukan Gerakan Guling Lenting

a. Berdiri kaki rapat, letakkan kedua tangan untuk menumpu di atas matras bahu di depan ujung kaki sejauh kurang lebih 60 cm.

b. Bengkokkan kedua tangan, letakkan tengkuk (leher bagian belakang) pada matras, lentingkan tungkai ke atas menyudut 60 derajat bersamaan dengan tolakan tangan yang kuat.

c. Kemudian kaki mendarat, pinggang melenting ke belakang, panggul didorong ke depan, kepala melipat ke belakang dan lengan lurus ke atas, pandangan ke depan atas.

2. Bentuk-bentuk Latihan Guling Lenting

a. Latihan I

1) Pertama-tama melakukan kip/lentingan tengkuk dengan dibantu oleh dua orang teman. Teman yang membantu berdiri pada satu sisi dengan memegang satu tangan yang melakukan lenting tengkuk.
2) Ketika melakukan lentingan, kedua teman bersama-sama menarik kedua tangan ke arah depan atas.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 6.6 Latihan I

b. Latihan II

1) Melakukan latihan I, tetapi kedua tangan di sisi telinga.
2) Latihan dilakukan di atas peti lompat atau matras yang disusun tinggi lebih kurang 50 hingga 80 cm. Latihan diawali setengah guling ke depan.
3) Mengulangi latihan di atas dengan lambat laun merendahkan peti lompat/matras yang disusun hingga rendah dan akhirnya di atas lantai.

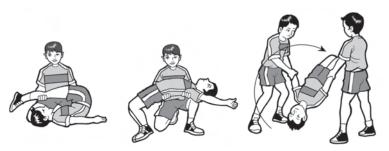
Ilustrasi: Susanto

Gambar 6.7 Latihan II

3. Cara Memberikan Bantuan Latihan Guling Lenting

a. Membantu melemparkan kedua kaki depan atas.

b. Membantu dengan menarik tangan ke depan atas.

c. Membantu menahan pada punggung.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 6.8 Memberi bantuan latihan guling lenting.

4. Kesalahan-kesalahan yang Terjadi pada Latihan Guling Lenting

a. Pada saat kaki dilemparkan, kedua lutut bengkok.
b. Kedua kaki terbuka atau tidak rapat.
c. Badan kurang melenting, atau terlalu melenting (membusur).
d. Kurang tolakan tangan.

Tugas

Kerjakan tugas di bawah ini!

1. Diskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan guling lenting ! Setelah menemukan kesalahan tersebut, coba temukan dan bagaimana cara memperbaiki kesalahan tersebut!
2. Lakukan cara menolong teman saat guling lenting! Unsur yang dinilai meliputi kesempurnaan melakukan bantuan gerakan.

Rangkuman

- Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu.
- Senam lantai mengacu pada gerak dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap anggota tubuh, yaitu dari kemampuan komponen motorik atau gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan.
- Meroda adalah suatu gerakan ke samping, pada saat bertumpu atas kedua tangan dengan kaki terbuka lebar. Meroda dapat dilakukan dengan gerakan ke kiri dan ke kanan .
- Kesalahan-kesalahan yang terjadi saat melakukan gerakan meroda, yaitu:
  a. Lemparan kaki kurang kuat.
  b. Lemparan kaki membusur ke arah depan, seharusnya ke atas.
  c. Penempatan tangan pertama di lantai terlalu dekat dengan kaki tolak.
  d. Kedua siku dibengkokkan .
  e. Sikap badan kurang melenting.
  f. Sikap kepala kurang/tidak menengadah saat kedua tangan bertumpu di lantai.
  g. Penempatan kaki terakhir yang mendarat terlalu dekat dengan kaki yang pertama mendarat di lantai.

- *Neckspring* adalah gerakan melentingkan badan ke atas depan dengan cara melemparkan atau melecutkan kedua kaki dan tolakan dua tangan.
- Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi pada latihan guling lenting, antara lain:
  a. Pada saat kaki dilemparkan, kedua lutut bengkok.
  b. Kedua kaki terbuka atau tidak rapat.
  c. Badan kurang melenting, atau terlalu melenting (membusur).
  d. Kurang tolakan tangan.

Evaluasi

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling benar!

1. Untuk dapat melakukan guling lenting dengan baik, seorang pesenam terlebih dahulu harus menguasai gerakan ....
   a. guling depan   c. guling lenting
   b. guling belakang   d. meroda
2. Gerakan meroda bertumpu atas ....
   a. kedua tangan   c. dua kaki
   b. satu tangan   d. dua tangan dan dua kaki
3. Agar meroda dapat dilakukan dengan benar, maka gerakan kaki harus....
   a. dilemparkan ke atas depan
   b. dilemparkan ke atas belakang
   c. dilemparkan ke atas samping
   d. dilemparkan ke belakang
4. Gerakan akhir sikap meroda adalah ....
   a. sikap telungkup   c. sikap berdiri menyamping
   b. sikap jongkok   d. sikap berdiri ke depan
5. Posisi kaki sikap awal gerakan meroda adalah ....
   a. dibuka sedikit lebar
   b. dibuka lebar-lebar
   c. dibuka selebar bahu
   d. berdiri dengan salah satu kaki
6. Posisi kedua tangan sikap awal gerakan meroda adalah ....
   a. dibengkokkan ke atas serong ke depan
   b. dibengkokkan ke atas serong ke belakang
   c. diluruskan ke atas serong ke samping
   d. diluruskan ke atas serong ke depan

7. Gerakan melenting yang benar dilakukan saat ....
   a. pundak menempel matras
   b. telapak tangan menempel matras
   c. pinggul terangkat ke atas
   d. kepala dimasukkan di antara kedua lengan
8. Akhir guling lenting yang benar adalah ....
   a. berdiri menghadap arah gerakan
   b. jongkok menghadap arah gerakan
   c. berdiri membelakangi arah gerakan
   d. jongkok membelakangi arah gerakan
9. Arah gerakan melenting saat guling lenting adalah ke .....
   a. depan atas
   b. samping atas
   c. belakang atas
   d. pinggul
10. Posisi badan yang benar akhir gerakan meroda adalah ....
    a. menyamping arah gerakan kedua lengan telentang
    b. menyamping arah gerakan kedua lengan lurus ke depan belakang
    c. menyamping arah gerakan kedua lengan dilipat di depan badan
    d. menyamping arah gerakan kedua lengan dilipat di belakang badan

II. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!

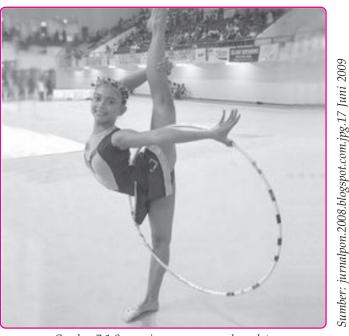
1. Sebutkan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan gerakan meroda!
2. Jelaskan sikap awal/permulaan sebelum melakukan gerakan meroda!
3. Sebutkan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan gerakan guling lenting!
4. Jelaskan sikap awal/permulaan sebelum melakukan gerakan guling lenting!
5. Jelaskan sikap akhir setelah melakukan gerakan guling lenting!

Bab 7

Senam Irama dengan Alat

Kata Kunci

- Irama
- Senam
- Simpai
- Ritmik

Sumber: jurnalpon.2008.blogspot.com.jpg.17 Juni 2009

Gambar 7.1 Senam irama menggunakan alat.

Senam irama atau disebut juga senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dalam iringan musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam ritmik dapat dilakukan menggunakan alat ataupun tidak. Alat yang digunakan yaitu gada, simpai, tongkat, bola, pita, topi, dan sebagainya.

Senam irama adalah senam yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan, dan juga untuk membina serta meningkatkan seni gerak. Secara prinsip, antara senam biasa dengan senam ritmik tidak ada perbedaan, hanya pada senam irama ditambahkan irama atau ritme, kelenturan tubuh, dan kontinuitas gerakan.

Dalam bab ini kamu akan mempelajari senam irama dengan alat simpai. Pernahkah kamu menyaksikannya? Jika belum, mari pelajari bab ini agar kamu tahu tentang senam irama dengan alat simpai.

A. Pengenalan Senam Ritmik Menggunakan Simpai

1. Perlengkapan Senam Ritmik Menggunakan Simpai

a) Simpai terbuat dari rotan berbentuk bulat, permukaan halus dan ringan sehingga para pesenam dapat menggunakan dengan mudah.

b) Berat simpai: 300 gram.

c) Diameter simpai untuk dewasa 80 - 90 cm dan untuk anak-anak 60 - 70 cm.

2. Latihan Cara Memegang Simpai

Cara memegang simpai adalah sebagai berikut:

a. Cara pegangan biasa *(over grip)*, yaitu simpai dipegang dengan satu tangan atau dua tangan dan telapak tangan menghadap ke bawah.

b. Cara pegangan berlawanan *(under grip)*, yaitu simpai dipegang dengan satu tangan atau dua tangan dan telapak tangan menghadap ke atas.

c. Cara pegangan dalam, yaitu simpai dipegang dengan satu tangan atau dua tangan dan telapak tangan menghadap ke luar dan jari-jari ke atas.

d. Pegangan luar, yaitu simpai dipegang dengan satu atau dua telapak tangan. Telapak tangan menghadap ke arah dalam dan ibu jari ke atas.

e. Cara pegangan campuran, yaitu simpai dipegang dengan pegangan yang berbeda oleh kedua tangan. Tangan kanan memegang simpai dengan teknik pegangan biasa, sedangkan tangan kiri dengan teknik pegangan berlawanan.

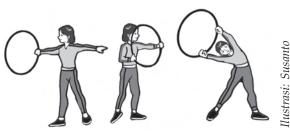
Ilustrasi: Susanto

Gambar 7.2 Cara memegang simpai.

Tugas

Diskusikan dengan teman-temanmu, menurut pendapatmu jenis pegangan apa yang paling enak digunakan pada senam ritmik menggunakan simpai. Beri penjelasannya atas pendapatmu tersebut!

B. Latihan Gerakan Senam Ritmik Menggunakan Simpai

Latihan gerakan senam ritmik menggunakan alat simpai, antara lain gerakan mengayun ke arah kiri, gerakan mengayun ke arah kanan, gerakan mengayun ke arah depan, gerakan mengayun ke arah belakang, dan gerakan mengayun memutar.

Gambar 7.3 Latihan gerakan pertama.

1. Latihan Gerakan Pertama

Cara melakukannya:

a. Berdiri dengan kaki kanan, kaki jinjit kiri ke samping kiri, simpai berada di tangan kanan.

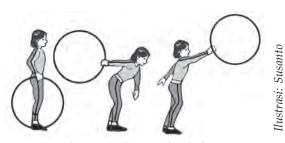
b Ayunkan simpai ke kiri, ayunkan kembali simpai ke kanan kemudian putar badan ke arah kanan seperempat putaran, lalu ayunkan simpai ke arah kanan melalui bawah.

c. Lakukan juga dengan simpai di tangan kiri, kemudian ulangi gerakan badan tersebut beberapa kali.

2. Latihan Gerakan Kedua

Cara melakukannya:

a. Berdiri dengan kaki kanan, kaki kiri ke samping kiri, simpai berada di tangan kanan.

b. Ayunkan simpai ke kiri disertai memutar badan seperempat putaran ke kiri, sehingga simpai berada di depan. Lalu ayunkan simpai ke bawah kanan terus ke belakang. Kembali ke depan.

Gambar 7.4 Latihan gerakan kedua

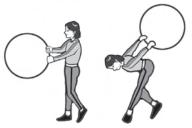
c. Putar badan seperempat ke kanan disertai ayunan simpai ke kanan, kembali ke sikap semula.

d. Begitu seterusnya, lakukan gerakan ini dengan simpai di tangan kiri dan ulangi gerakan ini beberapa kali.

3. Latihan Gerakan Ketiga

Cara melakukannya:

a. Berdiri dengan kaki kanan, ujung kaki kiri di samping tumit kanan, simpai dipegang dengan tangan kanan lurus di depan badan.

b. Ayunkan simpai ke belakang melalui bawah samping kanan badan, sambil membungkukkan badan dan letakkan tumit kiri ke lantai.

Gambar 7.5 Latihan gerakan ketiga.

c. Kembali ke sikap semula. Begitu seterusnya dan lakukan gerakan ini dengan simpai dipegang dengan tangan kiri.
d. Ulangi gerakan tersebut beberapa kali.

4. Latihan Gerakan Keempat

Cara melakukannya:

a. Berdiri dengan kaki kanan, ujung kaki kiri di samping tumit kanan, simpai dipegang dengan tangan kanan lurus di depan badan.
b. Ayunkan simpai silang ke kiri melalui bawah, bungkukkan badan sedikit.
c. Ayunkan kembali ke sikap semula. Begitu seterusnya dan lakukan gerakan ini dengan simpai dipegang dengan tangan kiri.
d. Ulangi gerakan tersebut beberapa kali.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 7.6 Latihan gerakan keempat.

5. Latihan Gerakan Kelima

Cara melakukannya:

a. Berdiri dengan kaki kanan, kaki kiri ke samping kiri, simpai berada di tangan kanan.
   1) Ayunkan simpai ke arah kiri, ayunkan kembali ke arah kanan, kemudian putar simpai ke kanan.
   2) Selanjutnya ayunkan simpai ke kiri, ayunkan lagi ke kanan. Begitu seterusnya dan lakukan gerakan ini dengan simpai di tangan kiri.
   3) Ulangi latihan tersebut beberapa kali.

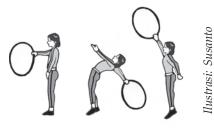
Ilustrasi: Susanto

Gambar 7.7 Latihan gerakan kelima

6. Latihan Gerakan Keenam

Cara melakukannya:

a. Berdiri dengan kaki kanan, kaki kiri ke samping kiri, simpai berada di tangan kanan.
b. Ayunkan simpai ke kiri, lalu ayunkan kembali ke kanan kemudian putar simpai ke arah kanan.
c. Ayunkan simpai ke kiri, lalu ayunkan kembali ke kanan kemudian lingkari simpai di depan perut, terus pindahkan simpai ke tangan kanan. Selanjutnya ke arah kiri. Ulangi latihan ini secara bergantian tangan yang memegang simpai dan lakukan beberapa kali.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 7.8 Latihan gerakan keenam

7. Latihan Gerakan Ketujuh

Cara melakukannya:

a. Berdiri dengan kaki kanan, kaki kiri berdiri dengan ujung jari di belakang, pegang simpai dengan tangan kanan, di depan badan.

b Ayunkan simpai di samping kiri badan, bersamaan dengan kaki kiri diayunkan ke depan. Kembali ke sikap semula.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 7.9 Latihan gerakan ketujuh.

c. Lakukan latihan ini dengan simpai dipegang tangan kiri, begitu seterusnya latihan secara bergantian.Ulangi latihan ini beberapa kali.

Tugas

Coba praktikkan cara melakukan senam ritmik menggunakan simpai secara berkelompok (satu kelompok terdiri atas 10 orang siswa). Unsur yang dinilai adalah kekompakan atau kerja sama dan teknik gerakan yang meliputi aspek-aspek gerakan badan, gerakan keseimbangan, gerakan pivot, dan gerakan kelenturan.

Rangkuman

- Senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam ritmik menggunakan alat-alat yang dipegang, seperti bola, tali, tongkat, gada, dan simpai.
- Secara prinsip antara senam biasa dengan senam ritmik tidak ada perbedaannya, hanya pada senam irama ditambahkan irama atau ritme. Tekanan yang harus diberikan pada senam irama ialah irama, kelentukan tubuh, dan kontinuitas gerakan.
- Simpai yang digunakan mempunyai ukuran berat minimal 300 gram, diameter simpai untuk dewasa 80– 90 cm sedangkan untuk anak 60–75 cm.
- Jenis pegangan simpai ada 5 macam yaitu :
  a. Pegangan biasa *(over grip)*
  b. Pegangan berlawanan *(under grip)*
  c. Pegangan dalam
  d. Pegangan luar
  e. Pegangan campuran
- Macam-macam gerakan yang dilakukan dalam senam ritmik dengan menggunakan alat simpai yaitu gerakan mengayun dan gerakan memutar.

Evaluasi

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling benar!

1. Alat pada senam irama yang terbuat dari rotan dan berbentuk lingkaran disebut ....
   a. tongkat c. gada
   b. simpai d. busur
2. Simpai yang dipegang dengan satu atau dua tangan dan telapak tangan menghadap ke bawah disebut jenis pegangan simpai ....
   a. biasa c. dalam
   b. berlawanan d. luar
3. Pegangan simpai yang di pegang dengan satu atau dua tangan dan telapak tangan menghadap ke luar serta jari-jari ke atas disebut ....
   a. *over grip* c. *under grip*
   b. *reverse grip* d. *reguler grip*
4. Diameter simpai untuk dewasa adalah ....
   a. 50 cm- 60 cm c. 80 cm – 90 cm
   b. 60 cm – 70 cm d. 90 cm – 100 cm
5. Posisi telapak tangan saat memegang simpai dengan teknik pegangan biasa adalah menghadap ke ....
   a. bawah c. belakang
   b. atas d. depan
6. Posisi telapak tangan saat memegang simpai dengan teknik pegangan berlawanan, adalah menghadap ke ....
   a. atas c. bawah
   c. belakang d. depan
7. Senam ritmik menggunakan simpai selain dengan gerakan mengayun juga ....
   a. memutar c. meloncat
   b. menendang d. melompat
8. Melakukan senam ritmik yang paling diutamakan ialah ....
   a. rasa persaudaraan c. rasa kesamaan
   c. rasa keberanian d. rasa keindahan
9. Rasa keindahan pada senam ritmik ditunjang dengan ....
   a. meningkatkan seni gerak c. meningkatkan keberanian
   b. meningkatkan kekompakan d. meningkatkan rasa percaya diri
10. Gerakan mengayun simpai dapat dilakukan dengan gerakan ....
    a. ke samping c. ke belakang
    b. ke depan d. jawaban a, b, dan c semuanya benar

B. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!

1. Sebutkan macam-macam cara memegang simpai!
2. Sebutkan ukuran simpai yang digunakan!
3. Sebutkan gerakan-gerakan yang dilakukan dalam senam ritmik dengan menggunakan alat simpai!
4. Jelaskan cara memegang simpai berlawanan (*under grip*)!
5. Jelaskan cara melakukan latihan senam ritmik menggunakan simpai!

Bab 8

Teknik Dasar Renang Gaya Bebas

Kata Kunci

- Gaya bebas
- Pengambilan napas
- Gerakan kaki
- Gerakan lengan

Olahraga yang melibatkan hampir semua otot tubuh adalah renang, sehingga renang sangat baik bagi kesehatan. Dengan berenang otot-otot tubuh kita lebih terlatih, selain itu juga untuk melatih pernapasan. Renang dapat pula berpengaruh terhadap perkembangan psikologi (kejiwaan) seseorang. Dari aspek psikologis, berenang bagi siswa memiliki nilai yang khas dan luas cakupannya, yaitu memupuk keberanian dan perasaan mampu serta percaya diri, di samping itu dapat juga membangkitkan suasana kegembiraan yang tidak dijumpai dalam aktivitas jasmani lainnya.

Sumber: www.idhalamanindex.phpact.detai.jpg. 24 Juni 2009

Gambar 8.1 Renang gaya bebas.

Gaya bebas adalah gaya renang yang dilakukan perenang selain dari gaya dada, gaya kupu-kupu, dan gaya punggung. Gaya bebas menyerupai cara berenang seekor binatang. Oleh sebab itu, disebut juga dengan *crawl* yang artinya merangkak. Gerakan asli dari gaya ini adalah menirukan gerakan dari anjing yang sedang berenang atau dikenal dengan renang gaya anjing *(dogstyle)*. Gaya bebas disebut juga gaya *rimau*, yang berasal dari kata harimau. Gerakan gaya bebas pertama-tama dilakukan oleh *Crawl Australia*, yaitu yang dilakukan dengan dua kali gerakan lengan dan disertai dua kali gerakan kaki. Kemudian berkembang sesuai dengan penemuan-penemuan baru dalam ilmu pengetahuan. Teknik-teknik renang gaya bebas dibagi menjadi empat bagian, yaitu teknik gerakan kaki, teknik gerakan lengan, teknik pengambilan napas, dan teknik koordinasi gerakan.

A. Teknik Gerakan Kaki

Dalam renang gaya gaya bebas fungsi kaki yang utama adalah sebagai stabilisator dan sebagai alat untuk menjadikan kaki tetap tinggi dalam keadaan *streamline*, sehingga tahanan menjadi kecil. Pada renang gaya bebas, kita kenal adanya 4 macam tendangan kaki, yaitu 2 kali tendangan kaki dalam satu kali putaran lengan, 4 kali tendangan kaki dalam satu kali putaran lengan, 6 kali tendangan kaki dalam satu kali putaran lengan, dan 8 kali tendangan kaki dalam satu kali putaran lengan. Namun, yang banyak dipakai oleh perenang-perenang yang berprestasi baik nasional maupun internasional, hanya ada dua macam tendangan kaki saja, yaitu 2 kali tendangan kaki dalam satu kali putaran lengan dan 6 kali tendangan kaki dalam satu kali putaran lengan.

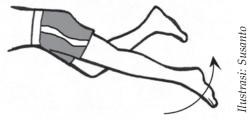
Prinsip yang harus diingat dan dilakukan yaitu bahwa gerakan kaki selalu dimulai dari pangkal paha. Urutan gerakan kaki pada renang gaya bebas adalah sebagai berikut.

1. Posisi kaki kiri berada paling dalam atau terendah pada akhir dari tendangan ke bawah. Paha dan betis merupakan satu garis lurus tanpa tekukan pada lutut. Sikap kaki yang lurus ini sampai pada ujung jari kaki. Posisi kaki kanan pada saat ini mulai tendangan ke bawah. Lutut mulai diturunkan dengan gerakan permulaan dari pangkal paha.

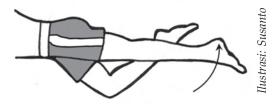
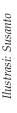
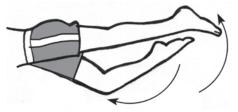
Ilustrasi: Susanto

Gambar 8.2 Gerakan kaki.

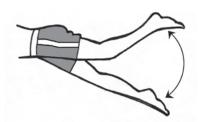
2. Posisi kaki kiri mulai dinaikkan ke atas dalam keadaan lurus tanpa tekukan lutut, gerakan ini sepenuhnya dari pangkal paha, dan dilakukan dengan gerakan yang tidak keras dan rileks. Sedang posisi kaki kanan dengan tendangan ke bawah yang keras, gerakan dari pangkal paha diperluas dengan tekukan pada lutut.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 8.3 Kaki kiri mulai dinaikkan

3. Posisi kaki kiri dalam pertengahan gerakan ke atas yang dilakukan dengan rileks dan lurus, sedangkan posisi kaki kanan mulai menendang dengan meluruskan kaki bagian bawah (betis dan telapak kaki). Tendangan kaki ini dilakukan dengan keras dan kuat.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 8.4 Kaki kiri dalam pertengahan

4. Posisi kaki kiri hampir menyelesaikan gerakan ke atas dalam keadaan yang lurus dan rileks. Sedang posisi kaki kanan hampir menyelesaikan tendangan kaki dengan keras, di mana betis dan telapak kaki menendang air ke bawah sampai pada posisi yang lurus dengan paha.

Gambar 8.5 Kaki kiri hampir menyelesaikan gerakan ke atas.

Ilustrasi: Susanto

5. Posisi kaki kiri selesai pada gerakan ke atas dan dalam keadaan lurus berada maksimal di atas. Posisi kaki kanan selesai melaksanakan tendangan dan dalam keadaan lurus berada maksimal di bawah. Jarak antara telapak kaki kiri maksimal di atas dan telapak kaki kanan maksimal di bawah disebut amplitudo. Amplitudo gerakan kaki gaya bebas antara 25-40 cm, tergantung dari kekuatan dan panjangnya kaki perenang.

Gambar 8.6 Kaki kiri selesai melakukan

Ilustrasi: Susanto

6. Posisi kaki kiri dalam persiapan atau mulai melakukan tendangan dengan gerakan dari pangkal paha dan sedikit tekukan pada lutut. Sedangkan kaki kanan dalam persiapan atau mulai menaikkan kaki dalam keadaan lurus.

Gambar 8.7 Kaki kiri mulai melakukan tendangan.

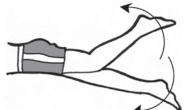
Ilustrasi: Susanto

7. Posisi kaki dari melaksanakan tendangan dengan gerakan dari pangkal paha dan bengkokan pada sendi lutut besar, sedangkan kaki bagian bawah dalam persiapan tendangan. Posisi kaki kanan masih dalam persiapan untuk menaikkan kaki dalam keadaan lurus, sumbu gerakan ini adalah pangkal paha.

Gambar 8.8 Posisi kaki dari melakukan tendangan.

Ilustrasi: Susanto

8. Posisi kaki kiri dalam melaksanakan tendangan yang gerakannya dari pangkal paha, dengan cara meluruskan kaki bagian bawah dengan kekuatan penuh. Sedang posisi kaki kanan dalam perjalanan menaikkan kaki secara lurus.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 8.9 Kaki kiri melakukan tendangan.

B. Teknik Gerakan Lengan

Gerakan lengan pada renang gaya bebas terdiri atas dua gerakan, yaitu gerakan rekaveri dan gerakan mendayung. Gerakan rekaveri yaitu gerakan lengan selama di luar air, yaitu memindahkan telapak tangan dari saat keluar dari air untuk dibawa ke depan kepala dan masuk ke dalam air. Gerakan mendayung yang terdiri atas gerakan tarikan (*pull*) dan gerakan dorongan (*push*). Gerakan ini dimulai dari saat ujung jari tangan menyentuh air sampai lengan selesai melakukan dayungan dan keluar dari air.

Perlu diketahui bahwa gerakan lengan ini merupakan pendorong utama dalam renang gaya bebas, oleh sebab itu gerakan lengan ini harus betul-betul dipakai dan dapat dilaksanakan secara benar. Urutan gerakan lengan renang gaya bebas adalah sebagai berikut.

1. Posisi lengan kiri pada saat permulaan rekaveri, dengan mulai mengangkat siku yang tinggi. Sedang lengan kanan telah melakukan *entry* (tangan mulai masuk dalam air) dan mulai bergerak pada tarikan lengan (*pull*).

Ilustrasi: Susanto

Gambar 8.10 Posisi lengan kiri pada saat rekaveri.

2. Posisi lengan kiri tepat berada pada saat siku tinggi secara maksimal dari rekaveri, disini terlihat urutan ketinggian anggota lengan, yaitu siku paling tinggi, di bawahnya lengan bawah, telapak tangan, dan yang paling rendah jari-jari tangan. Posisi lengan kanan pada pertengahan tarikan di mana lengan membengkok ke arah dalam.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 8.11 Posisi lengan kiri tepat berada pada saat siku tinggi secara maksimal dari rekaveri.

3. Posisi lengan kiri berada pada saat *entry* dengan jari-jari masuk lebih dahulu. Sedang posisi lengan kanan pada tahap akhir dari tarikan.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 8.12 Posisi lengan kiri berada pada saat entry.

4. Posisi lengan kiri pada permulaan tarikan lengan, sedangkan posisi lengan kanan berada pada tahap dorongan, telapak tangan berubah arah dari arah diagonal ke arah paha kanan. Kecepatan dayungan mencapai maksimal.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 8.13 Posisi lengan kiri pada permulaan tarikan lengan.

5. Posisi lengan kiri masih pada permulaan tarikan lengan, dengan arah telapak tangan agak ke luar. Sedangkan posisi lengan kanan pada akhir dari dorongan, di mana jari telah menyentuh paha.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 8.14 Posisi lengan kiri masih pada permulaan tarikan lengan.

6. Pada dayungan bebas, dari *entry* jari-jari tangan, tarikan di mana lengan dari keadaan lurus kemudian dibengkokkan ke arah dalam, dan dengan dorongan lengan di mana telapak tangan mengarah ke luar. Telapak tangan mula-mula menghadap ke luar, kemudian menghadap ke dalam dan akhirnya menghadap ke luar lagi.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 8.15 Dayungan bebas

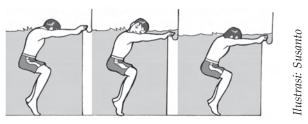
Tugas

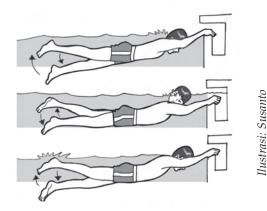
Kerjakan tugas di bawah ini!

1. Diskusikan mengapa renang gaya bebas dapat memengaruhi peredaran darah, pernapasan, otot, dan kejiwaan!
2. Diskusikan mengapa sebelum belajar berenang terlebih dahulu harus mempelajari pengenalan air!

C. Teknik Pengambilan Napas

Teknik pengambilan napas dilakukan dengan cara memutar leher ke kanan atau kiri, bersamaan dengan itu tangan melakukan gerakan tarikan. Selain itu, ketika tangan melakukan gerakan dorongan, hembuskan udara melalui mulut saat di atas permukaan air. Ada beberapa contoh dalam pembelajaran teknik pengambilan napas, antara lain sebagai berikut.

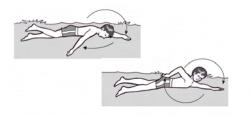
1. Melakukan latihan teknik pengambilan napas renang gaya bebas berpegangan pada sisi kolam. Caranya sebagai berikut.
   a. Berdiri menghadap dinding kolam dan kedua tangan berpegangan pada sisi kolam.
   b. Rendahkan kedua lutut dan badan agak dibungkukkan ke depan hingga kepala masuk ke dalam air.
   c. Putar leher ke kanan atau ke kiri, saat memutar ke atas permukaan air hirup udara dari mulut dan saat memutar ke dalam air , hembuskan udara dari mulut.

Gambar 8.16 Latihan teknik pengambilan napas dengan cara memutar leher ke kanan atau ke kiri.

2. Melakukan teknik pengambilan napas renang gaya bebas berpegangan pada sisi kolam dan kedua kaki lurus ke belakang. Caranya sebagai berikut.
   a. Lakukan gerakan pukulan kaki sebanyak 2 kali atau 4 kali pukulan dan putar leher ke kanan atau ke kiri, hirup udara di atas permukaan air melalui mulut.
   b. Putar kembali leher ke dalam air dan buang udara di dalam air melalui mulut.
   c. Lakukan berulang-ulang.

Gambar 8.17 Latihan teknik pengambilan nafas renang gaya bebas berpegangan pada sisi kolam dan kedua kaki lurus ke belakang.

3. Melakukan teknik pengambilan napas renang gaya bebas dengan posisi badan terapung di atas permukaan air. Caranya sebagai berikut:
   a. Badan, kedua kaki, dan lengan lurus.
   b. Lakukan gerakan kaki sebanyak 2 kali pukulan dan tarik lengan kanan ke belakang. Saat lengan mendorong ke belakang , putar leher ke atas dan hirup

udara. Saat lengan diputar dan masuk air di depan kepala, putar kembali leher ke dalam air.

c. Lakukan terus berulang-ulang, bila sudah mahir, lakukan putaran leher ke kanan dan kiri, untuk pengambilan napas.

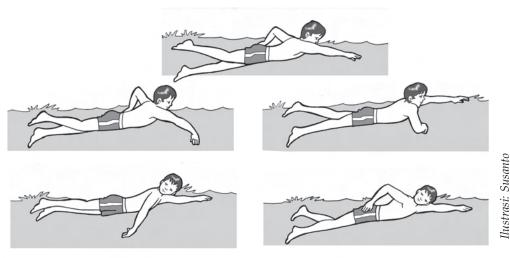
Ilustrasi: Susanto

Gambar 8.18 Latihan teknik pengambilan napas renang gaya bebas dengan posisi badan terapung di atas permukaan air

D. Teknik Koordinasi Gerakan

Latihan koordinasi gerakan renang gaya bebas adalah latihan terpadu dari semua unsur gerakan yang ada pada renang gaya bebas, mulai dari gerakan meluncur yang dilanjutkan dengan gerakan kaki, lengan dan pernapasan secara saksama sehingga terwujudlah gaya bebas yang baik. Lengan dan kaki tidak bekerja sendiri-sendiri, tetapi irama gerakan kaki harus disesuaikan dengan irama gerakan lengan. Koordinasi antara gerakan tersebut merupakan pengatur keseimbangan dan tenaga penggerak atau pendorong.

Pada gaya bebas terdapat beberapa macam gerakan koordinasi yang dihitung dari beberapa kali gerakan kaki (pukulan) dalam suatu gerakan lengan lengkap (kiri dan kanan). Ada perenang yang menggunakan 2 kali pukulan, 4 kali pukulan, 6 kali pukulan dan 8 kali pukulan. Namun, pada saat ini umumnya menggunakan 6 kali pukulan. Artinya, tiga kali gerakan kaki ke atas dalam setiap satu kali gerakan lengan.

Bila contoh pembelajaran telah dilakukan dan telah dikuasai secara baik dan benar, kemudian lakukan koordinasi renang gaya bebas seperti contoh berikut ini.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 8.19 Rangkaian gerakan renang gaya bebas

Tugas

Lakukanlah renang gaya bebas dari gerakan sikap badan mengapung, gerak kaki, gerakan tangan, cara mengambil napas, dan koordinasi gerakan dengan jarak tempuh 25 meter dan 50 meter! Unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan dan prestasi (waktu tempuh renang). Berhati-hatilah jika kamu belum mahir berenang, gunakanlah kolam renang yang tidak terlalu dalam!

Rangkuman

- Dalam renang gaya bebas fungsi kaki yang utama adalah sebagai stabilisator dan sebagai alat untuk menjadikan kaki tetap tinggi dalam keadaan *streamline*, sehingga tahanan menjadi kecil.
- Gerakan lengan pada gaya bebas terdiri atas dua gerakan, yaitu:
  a. Gerakan rekaveri, yaitu gerakan lengan selama di luar air, yaitu memindahkan telapak tangan dari saat keluar dari air untuk dibawa ke depan kepala dan masuk ke dalam air.
  b. Gerakan mendayung, yang terdiri atas gerakan tarikan (*full*) dan gerakan dorongan (*push*). Gerakan ini dimulai dari saat ujung jari tangan menyentuh air sampai lengan selesai melakukan dayungan dan keluar dari air.
- Gerakan lengan merupakan pendorong utama dalam renang gaya bebas, oleh sebab itu gerakan lengan ini harus betul-betul dipakai dan dapat dilaksanakan secara benar.
- Teknik pengambilan napas dilakukan dengan cara memutar leher ke kanan atau kiri, bersamaan dengan itu tangan melakukan gerakan tarikan. Selain itu, ketika tangan melakukan gerakan dorongan, hembuskan udara melalui mulut saat di atas permukaan air.

Evaluasi

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling benar!

1. Posisi badan yang benar saat berenang gaya bebas, adalah ....
   a. telungkup
   b. telentang
   c. miring
   d. membulat

2. Sumber gerakan saat melakukan gerakan kaki renang gaya bebas, adalah ....
   a. pangkal paha
   b. lutut
   c. betis
   d. pergelangan kaki
3. Posisi lutut saat melakukan gerakan kaki renang gaya bebas adalah ....
   a. tertekuk
   b. dilipat
   c. dilipat
   d. disilangkan
4. Bentuk gerakan kaki renang gaya bebas ialah ....
   a. naik turun memukul permukaan air
   b. mendorong permukaan air
   c. memutar permukaan air
   d. menekan permukaan air
5. Posisi badan dengan air yang benar saat melakukan renang gaya bebas adalah ....
   a. hampir sejajar permukaan air
   b. tegak lurus dengan permukaan air
   c. menyilang dengan permukaan air
   d. membentuk sudut dengan permukaan air
6. Posisi badan renang gaya dada ialah . . .
   a. sehorizontal mungkin dengan air
   b. kepala masuk ke air kira-kira 70%
   c. posisi badan lebih tinggi dari kaki
   d. seluruh anggota badan sejajar
7. Renang gaya bebas disebut juga gaya rimau, yang berasal dari kata ....
   a. anjing
   b. harimau
   c. katak
   d. lumba-lumba
8. Di bawah ini yang ***tidak*** termasuk teknik renang gaya bebas adalah ....
   a. mengapung
   b gerakan kaki
   c. gerakan lengan
   d. pengambilan napas
9. Posisi badan yang benar dalam renang gaya bebas adalah ....
   a. sejajar dengan permukaan air
   b. di atas permukaan air
   c. di bawah permukaan air
   d. badan ditenggelamkan ke dalam air

10. Gerakan pengambilan napas dalam renang gaya bebas dilakukan bersamaan dengan gerakan ....
    a. tangan melakukan tarikan atau dorongan
    b. tangan masuk ke dalam permukaan air
    c. tangan keluar permukaan air
    d. tangan diluruskan ke depan

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!

1. Bagaimanakah cara bernapas pada renang gaya bebas?
2. Jelaskan cara melakukan gerakan kaki pada renang gaya bebas!
3. Terangkan gerakan tangan pada renang gaya bebas!
4. Bagaimana cara melakukan renang gaya bebas?
5. Bagaimanakah sikap posisi badan dalam renang gaya bebas?

Bab 9

Budaya Hidup Sehat

Kata Kunci

- Bahaya seks bebas
- Budaya hidup sehat
- Budaya seks bebas
- Penyakit kelamin

Sumber: lingkungan bersih _www.malangkab.go.id copy. 21 Februari 2009

Gambar 9.1 Kebersihan lingkungan merupakan kegiatan yang positif

Masa remaja sarat dengan berbagai gejolak psikologis. Sedikit saja tersinggung, maka emosinya meledak-ledak dan biasanya tak terkendali. Masa ini juga sarat dengan fantasi atau khayalan. Antara kekuatan emosi dan khayalan memungkinkan digunakan dalam berbagai hal yag negatif di antaranya pada penyimpangan seksual dan pornografi.

Seks itu sendiri pada dasarnya adalah kekuatan. Seks bisa mendorong dan memengaruhi seseorang untuk berbuat apa saja demi tujuan nafsunya. Seks juga bisa berarti api, sedikit saja tersulut, maka gelombang bara yang dahsyat akan membakar segala yang ada. Seseorang yang mulai bermain dengan syahwat (seks) berarti mulai bermain dengan api. Sifat api biasanya membakar dan membesar jika ada respon atau bahan yang layak terbakar.

Realitas dalam kehidupan modern ternyata telah berbicara banyak mengenai kasus penyimpangan seksual yang dilakukan para remaja. Hampir 75 % kejahatan seksual dilakukan oleh para remaja baik usia sekolah maupun mereka yang berada dalam transisi menuju kedewasaan. Dengan demikian terbuktilah bahwa begitu bahaya jika mental remaja telah berpadu dengan masalah seks.

Seks bebas atau *free sex* adalah melakukan aktivitas seks dengan pasangan tanpa diikat perkawinan. Untuk para remaja Barat (Eropa) melakukan kegiatan seks bebas atau *free sex* adalah hal yang biasa. Namun, di negara Timur terutama di Indonesia yang masih menjunjung tinggi norma-norma agama kegiatan tersebut adalah merupakan aib dan sangat dilarang oleh agama manapun. Norma-norma di masyarakat juga menyatakan seks bebas merupakan perbuatan yang terlarang.

A. Bahaya Seks Bebas

Seks bebas atau *free sex* sangat berbahaya, karena bertentangan dengan norma-norma agama, masyarakat, dan negara. Selain itu akan memengaruhi secara langsung perkembangan mental, fisik, dan masa depan remaja itu sendiri. Risiko yang akan terjadi dari perilaku seks bebas, antara lain:

1. Hilangnya Keperawanan dan Keperjakaan

Secara fisik yang nyata akan terjadi pada wanita, yaitu robeknya selaput dara.

2. Terjadinya Kehamilan

Kehamilan yang terjadi akibat seks pranikah, bukan hanya mendatangkan bahaya bagi bayi yang dikandungnya, tetapi juga menjadi beban mental yang sangat berat bagi ibunya mengingat kandungan tidak bisa disembunyikan. Bagaimana nanti jika keluarga dan masyarakat mempertanyakannya? Dalam keadaan kalut seperti ini biasanya terjadi depresi, terlebih lagi jika sang pacar kemudian pergi dan tak kembali lagi.

Bagi si bayi sendiri jika lahir nanti mungkin akan mempertanyakan siapa ayahnya. Jika ternyata setelah besar mengetahui kelakuan ibunya dulu, tentu menjadi beban mental juga. Alhasil hubungan pranikah menimbulkan malapetaka juga bagi diri sendiri dan keturunannya nanti.

3. Terjadinya Aborsi dengan Segala Risikonya

Apabila sudah terjadi kehamilan di luar nikah, maka pasangan seks bebas tersebut biasanya akan melakukan pengguguran kandungan atau aborsi, padahal ini sangat dilarang oleh semua agama manapun. Bahaya yang akan diterima dari aborsi, antara lain pendarahan, infeksi, kemandulan, bahkan kematian.

4. Kecanduan dan Timbul Rasa Kurang Hormat

Perilaku seks bebas (*free sex*) menimbulkan suatu keterlibatan emosi dalam diri seorang pria dan wanita. Semakin sering hal itu dilakukan, semakin mendalam rasa ingin mengulangi sekalipun sebelumnya ada rasa sesal. Terlebih lagi bagi wanita, setiap ajakan sang pacar akan sangat sulit untuk ditolak karena takut ditinggalkan atau diputuskan.

Sementara itu bagi laki-laki, melihat pasangannya begitu mudah diajak, akan terus berkurang rasa hormat dan rasa cintanya. Semakin sering laki-laki melakukan maka hubungan batinya pun akan semakin renggang. Lain lagi bagi wanita, ia akan merasa tertekan dan tidak mau berpisah karena pada dasarnya ia sudah kotor dan tidak ada yang mesti dibanggakan lagi, kehormatannya telah dirampas laki-laki tadi.

5. Terjadinya Penularan Penyakit Kelamin

Terjadinya penularan penyakit kelamin dan HIV/AIDS adalah melalui hubungan seksual, jadi risiko tertular penyakit kelamin dan HIV/AIDS adalah sangat tinggi, karena dengan seringnya melakukan hubungan seksual secara berganti-ganti pasangan.

6. Terjadinya Infeksi Saluran Reproduksi

Wanita yang sudah melakukan hubungan seksual secara aktif di bawah usia 20 tahun dan sering berganti-ganti pasangan cenderung mudah terkena kanker mulut rahim.

7. Perasaan Bersalah, Malu, Berdosa, dan Kurang Percaya Diri

Pasangan yang sudah terjerumus pada perilaku seks bebas atau *free sex* biasanya dalam hatinya selalu dirundung rasa bersalah, malu, berdosa dan kurang percaya diri dalam berinteraksi atau berhubungan di masyarakat.

Tugas

Kerjakanlah tugas di bawah ini!

1. Diskusikan bersama teman-temanmu dampak dan akibat dari seks bebas dan pola pikir remaja!
2. Buatlah makalah tentang remaja Barat dan remaja Timur dalam masalah *free sex* (khususnya remaja Amerika dan Indonesia dalam menyikapi *free sex*)!

B. Usaha Menolak Budaya Seks Bebas

Budaya seks bebas atau *free sexs* bukan merupakan budaya bangsa Indonesia. Sesuai dengan harkat dan martabat bangsa Indonesia, sebagai warga negara yang baik dan taat akan norma-norma agama dan norma-norma yang berlaku di masyarakat, maka kita harus sepakat untuk menolak budaya seks bebas atau *free sex* yang secara jelas akan merusak masyarakat terutama generasi muda, baik secara jasmani, rohani maupun kehidupan sosial.

Beberapa hal yang harus dilakukan dalam usaha menolak budaya seks, antara lain sebagai berikut.

1. Penyuluhan terhadap generasi muda akan bahaya penyakit yang ditimbulkan dari perilaku seks bebas.
2. Pemberantasan tempat-tempat praktik pelacuran.
3. Mengadakan razia di sekolah-sekolah bagi siswa yang membawa semua peralatan dan perlengkapan yang berbau porno, misalnya: gambar porno, CD porno, dan sebagainya.
4. Pengadaan kegiatan-kegiatan positif di lingkungan sekolah, masyarakat, rumah, misalnya kegiatan keagamaan, olahraga, seni, dan sebagainya.
5. Bimbingan dan penyuluhan dari orang tua di rumah, bapak ibu guru di sekolah.

C. Penyakit Akibat Hubungan Kelamin

Penyakit kelamin banyak terdapat di berbagai negara, baik negara yang sedang berkembang maupun negara yang sudah maju dan tersebar luas pada semua lapisan masyarakat, baik miskin maupun kaya. Banyaknya penyakit kelamin dalam masyarakat, mencerminkan kondisi sosial penderita, karena penyakit ini tergantung pada tingkah laku manusia, faktor psikologis, dan keadaan ekonominya. Dewasa ini walaupun ada pengobatan efektif dan diagnosa terpercaya, kenyataannya seluruh dunia ada dalam genggaman epidemi penyakit kelamin.

Dinas-dinas kesehatan nasional dengan resmi mencatat 300-500 kasus *Gonorrhoea* per 100.000 penduduk, tetapi mereka mengakui bahwa angka-angka itu hanya merupakan sebagian kecil dari jumlah seluruhnya. Hampir di semua negara kenaikan prevalensinya tinggi antara 15-25 tahun.

Beberapa alasan yang dapat dikemukakan untuk menyebutkan kenaikan ini antara lain:

1. Kurangnya perngertian/kesadaran masyarakat terhadap bahaya penyakit kelamin baik untuk dirinya sendiri maupun keturunannya.
2. Meningkatnya kebebasan bergaul antara muda-mudi pada khususnya, dan masyarakat pada umumnya.
3. Keadaan sosial ekonomi masyarakat pada umumnya.
4. Kurang patuhnya terhadap norma-norma kesusilaan dan agama.

Jenis-jenis penyakit kelamin yang terpenting adalah Gonorrhoea disebabkan oleh bakteri *Neisseria Gonorrhoea*, Syphilis disebabkan oleh bakteri *Treponema Pallida*, Ulcus Molle disebabkan oleh bakteri *Haemophilus ducreyi*, Lymphogranuloma Venereum disebabkan oleh virus *Lymphogranuloma Venereum*, dan Granuloma inguinale disebabkan oleh *Danovania Granulomatis.*

1. Cara Penularannya

Penularan penyakit kelamin melalui kontak langsung dengan penderita (hubungan kelamin) ataupun tak langsung melalui benda-benda terkontaminasi. *Syphilis* dapat pula diturunkan dari seorang ibu kepada bayi yang sedang dikandungnya.

2. Usaha Pencegahan dan Pemberantasanya

Penyakit kelamin bukan saja merupakan penyakit menular yang harus diberantas menurut garis-garis *epidemiologis* , tetapi juga merupakan masalah sosial yang mempunyai sifat sangat kompleks. Dalam usaha pencegahan dan pemberantasanya perlu kerja sama yang baik antara instansi-instansi lain, seperti Pendidikan, Sosial, Agama, Kepolisian, dan sebagainya.

Dalam garis besarnya, usaha-usaha pencegahan dan pemberantasannya dijalankan dengan:

1) Usaha-usaha yang ditunjukan kepada penderita dengan pengobatan, untuk penyembuhan dan menghilangkan sumber penularan. Untuk itu perlu:
   a) *Casefinding*, yaitu untuk mencari penderita dalam masyarakat dengan cara pemeriksaan.

b) *Contacttracing*, yaitu menanyakan penderita kepada siapa saja ia telah menularkan, agar dapat diusut sehingga pengobatan dapat segera diberikan.

2) Pengawasan sumber penularan, mengingat bahwa sebagian besar sumber penularan adalah wanita tuna susila (WTS), maka perlu diusahakan registrasi dan lokalisasi WTS agar dapat diberikan pengobatan secara periodik.

3) Pendidikan dan penerangan kepada masyarakat. Masyarakat perlu mengetahui dan menyadari bahaya-bahaya penyakit kelamin untuk dirinya, keluarga dan keturunannya agar mereka menghindari penularan penyakit kelamin tersebut.

Rangkuman

- Seks bebas atau *free sex* adalah melakukan aktivitas seks dengan pasangan tanpa diikat perkawinan.
- Risiko yang akan terjadi dari perilaku seks bebas, antara lain hilangnya keperawanan dan keperjakaan, terjadinya kehamilan, terjadinya aborsi dengan segala risikonya, terjadinya penularan penyakit kelamin, terjadinya infeksi saluran reproduksi, dan perasaan bersalah, malu, berdosa, dan kurang percaya diri.
- Beberapa hal yang harus dilakukan dalam usaha menolak budaya seks, antara lain penyuluhan terhadap generasi muda akan bahaya penyakit yang ditimbulkan dari perilaku seks bebas, pemberantasan tempat-tempat praktik pelacuran, mengadakan razia di sekolah-sekolah bagi siswa yang membawa semua peralatan dan perlengkapan yang berbau porno, pengadaan kegiatan-kegiatan positif di lingkungan, dan bimbingan serta penyuluhan dari orang tua di rumah, bapak ibu guru di sekolah.

Evaluasi

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling benar!

1. Aktivitas seks dengan pasangan tanpa diikat perkawinan dikenal dengan istilah ....
   a. pernikahan
   b. perceraian
   c. silaturahmi
   d. *free sex*
2. Usaha pengobatan penyakit kelamin dengan mencari penderita dalam masyarakat melalui pemeriksaan disebut ....
   a. *casefinding*
   b. *contractting*
   c. *funding*
   d. *inning*

3. Penyakit *syphilis* disebabkan oleh ....
   a. *Anopheles betina*
   b. *Treponema Pallida*
   c. *Neisseria Gonorrhoca*
   d. *Aides Aygepty*
4. Berikut ini yang ***bukan*** merupakan usaha menolak *free sex*adalah ....
   a. bimbingan dan penyuluhan dari orang tua di rumah, bapak ibu guru di sekolah
   b. pemberantasan tempat-tempat pelacuran
   c. penyuluhan bahaya seks bebas
   d. tidak ada razia gambar dan VCD porno di sekolah
5. Penyakit *Granulocna inguinabe* disebabkan oleh .....
   a. *Haemophilus*
   b. *Donovania*
   c. *Treponema Pallida*
   d. *Lymphogranuloma Venerum*
6. Kenaikan penderita penyakit kelamin, salah satunya disebabkan oleh ....
   a. kurang paham teknologi
   b. sosialisasi dan sadarnya masyarakat terhadap penyakit kelamin
   c. kurang patuhnya terhadap norma kesusilaan dan agama
   d. kurangnya keadaan ekonominya
7. Yang bukan merupakan jenis penyakit kelamin adalah .....
   a. AIDS
   b. *Gonorrhoe*
   c. *Syphilis*
   d. *Chikungunya*
8. Bahaya *free sex* menjadi tanggung jawab ....
   a. orang tua
   b. guru
   c. siswa
   d. seluruh masyarakat
9. Berikut ini yang bukan merupakan akibat dari *free sex* adalah ....
   a. kehamilan di luar nikah
   b. penularan penyakit kelamin
   c. perasaan bersalah
   d. menambah rasa percaya diri
10. PSK adalah istilah lain dari ....
    a. tuna wisma
    b. tuna susila
    c. tuna karya
    d. tuna wicara

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

1. Apa yang dimaksud dengan *free sex*?
2. Apa bahaya *free sex*?
3. Bagaimana upaya menolak budaya seks?
4. Mengapa terjadi kenaikan penderita penyakit kelamin?
5. Apa bedanya *casefinding* dengan *contractting*?

Evaluasi Semester I

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling benar!

1. Untuk menggiring bola dengan kecepatan yang tinggi, sebaiknya melakukan teknik ...
   a. menggiring bola tinggi
   b. menggiring bola rendah
   c. menggiring bola sedang
   d. menggiring bola campuran
2. Untuk mengoper bola jarak sedang (± 7 meter) sebaiknya menggunakan teknik ....
   a. operan dari depan dada
   b. operan dari atas kepala
   c. operan samping
   d. operan lengkung samping
3. Kejuaraan dunia bola basket pertama kali dipertandingkan pada tahun 1933 bertempat di negara ...
   a. Italia
   b. Amerika Serikat
   c. Inggris
   d. Prancis
4. Di bawah ini yang tidak termasuk keberhasilan suatu servis ialah ....
   a. jalannya bola
   b. perputaran bola
   c. penempatan bola
   d. keras dan lemahnya hasil pukulan bola
5. Negara yang pertama kali membuat peraturan permainan sepak bola ialah ...
   a. Inggris
   b. Jerman
   c. Amerika
   d. Rusia
6. Bentuk permainan sepak bola pada zaman dahulu ialah ....
   a. menendang bola ke gawang
   b. menggiring bola ke suatu tempat
   c. memainkan bola ke suatu tempat
   d. mengoper dan menahan bola
7. Pukulan *top spin* ialah pukulan yang diawali dengan ....
   a. ayunan bet dari atas ke bawah
   b. ayunan bet dari samping ke atas
   c. ayunan bet dari depan ke atas
   d. ayunan bet dari belakang ke atas
8. Tujuan utama latihan kondisi fisik atau kebugaran jasmani ialah ....
   a. meningkatkan daya tahan
   b. meningkatkan kecepatan
   c. membentuk postur tubuh
   d. meningkatkan kebugaran jasmani
9. *Start* yang digunakan oleh pelari dalam lari jarak menengah ialah ....
   a. *start* melayang
   b. *start* jongkok
   c. *start* berdiri
   d. *start* pendek
10. Pertandingan pencak silat dilakukan dengan menggunakan unsur-unsur bela diri yang didasari oleh ....
    a. bela diri dan pembelaan
    b. pembelaan dan sportivitas
    c. sportivitas dan penyerahan diri
    d. penyerangan dan pertahanan

11. Senam irama dengan menggunakan alat gada biasanya diiringi musik ....
    a. tepukan tangan
    b. nyanyian
    c. lagu-lagu klasik
    d. musik
12. Gerakan senam lantai yang mendukung gerakan meroda ialah ....
    a. *handstand*
    b. *tigersprong*
    c. *forward roll*
    d. *back roll*
13. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan terhindar dari ....
    a. gangguan tekanan darah tinggi
    b. ketegangan otot yang berlebihan
    c. cedera saat melakukan kerja berat
    d. kelelahan yang berarti
14. Sikap badan yang benar ketika melakukan guling depan ialah ....
    a. badan ditegakkan
    b. badan diluruskan
    c. badan dibulatkan
    d. badan dimiringkan
15. Agar meroda dapat dilakukan dengan benar maka gerakan kaki harus ....
    a. dilemparkan ke atas depan
    b. dilemparkan ke atas belakang
    c. dilemparkan ke atas samping
    d. dilemparkan ke belakang
16. Jumlah peserta regu atau kelompok dalam penjelajahan sebanyak ....
    a. 5 orang
    b. 6 orang
    c. 10 orang
    d. 11 orang
17. Gerakan mengayun simpai dilakukan dengan gerakan ....
    a. ke samping
    b. ke depan
    c. ke belakang
    d. jawaban a, b, c semuanya benar
18. Berikut yang ***tidak*** termasuk rute yang harus dilalui dalam penjelajahan ialah ....
    a. sungai
    b. perkampungan
    c. persawahan
    d. perbukitan atau pegunungan
19. Tahap persiapan sebelum dilaksanakan penjelajahan ialah ....
    a. pembekalan
    b. penyiapan perlengkapan
    c. penyiapan peserta
    d. penyiapan rute peserta
20. Berikut yang ***tidak*** termasuk risiko yang akan terjadi dari perilaku seks bebas adalah ....
    a. hilangnya keperawanan dan keperjakaan
    b. terjadinya kehamilan
    c. ketagihan
    d. penyesalan

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

1. Jelaskan terjadinya tendangan sudut dalam permainan sepak bola!
2. Apa yang dimaksud kebugaran jasmani?
3. Jelaskan bagaimana cara bernapas pada renang gaya bebas!
4. Sebutkan manfaat kegiatan penjelajahan!
5. Sebutkan risiko yang akan terjadi dari perilaku seks bebas!

Bab 10

Permainan dan Olahraga Bola Besar

Kata Kunci

- Bola basket
- Bola voli
- Gol
- Koordinasi
- Sepak bola
- Teknik
- Variasi dan kombinasi

Pada bab I kamu telah mempelajari tentang teknik-teknik dasar bola besar, yaitu sepak bola, bola voli, dan bola basket. Dalam bab ini kamu akan mempelajari tentang kombinasi dan variasi teknik dasar permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket. Untuk dapat melakukan kombinasi dan variasi teknik dasar, kamu terlebih dahulu harus menguasai teknik-teknik dasar yang telah kamu pelajari di bab I.

Sumber: voli_www.koranindonesia.com copy. 21 Februari 2009

Gambar 10.1 Bola voli adalah contoh olahraga bola besar.

Dengan menggunakan kombinasi dan variasi teknik dasar akan memudahkan kamu dalam membangun kerja sama dengan sesama anggota tim. Seperti yang kamu ketahui bahwa permainan yang baik adalah permainan yang dibangun dari kerja sama yang baik dan didukung dengan teknik yang bagus. Oleh karena itu mari kita pelajari bab ini dengan baik agar kamu memiliki teknik permainan yang baik pula.

Pada bagian akhir setiap subbab kamu juga akan mempelajari tentang peraturan-peraturan permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket. Dengan menguasai peraturan-peraturan ini kamu akan lebih menghargai sportivitas dan kamu dapat bermain dengan jujur.

A. Permainan Sepak Bola

1. Variasi-variasi Bermain Sepak Bola

Tujuan utama permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan. Gol baru mungkin dihasilkan jika terjadi penyerangan ke gawang lawan. Penyerangan ini pada umumnya dilaksanakan dengan kerja sama antarpemain, walaupun tidak tertutup kemungkinan terjadi serangan secara tunggal oleh seorang pemain.

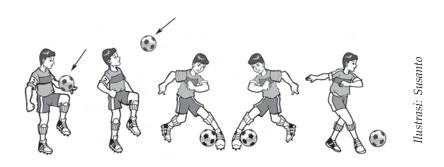
Latihan bermain sepak bola mempunyai berbagai tujuan khusus. Tujuan latihan sepak bola tersebut, antara lain untuk meningkatkan penguasaan keterampilan teknis dalam situasi bermain, melatih dan menerapkan taktik atau strategi tertentu, melatih kerja sama di bagian tertentu maupun tim secara keseluruhan dan meningkatkan kualitas fisik.

Variasi atau kombinasi teknik dasar sepak bola merupakan gabungan beberapa hal (teknik dasar) yang dilakukan dalam satu rangkaian gerakan, dengan tujuan agar anak didik dapat memperkirakan efek dari tendangan, giringan, menghentikan, dan sundulan bola.

a. Variasi atau kombinasi gerakan menggiring, menendang, dan menghentikan bola

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1) Formasi barisan berbanjar, dilakukan secara berpasangan.
2) Jarak untuk menggiring bola, menghentikan dan menendang kurang lebih 10 – 15 meter.
2) Pelaksanaannya diawali dengan menggiring bola ke depan menempuh jarak kurang lebih 10 – 15 meter, lalu bola ditahan dengan telapak kaki, dilanjutkan memutar badan ke belakang.
3) Setelah posisi badan menghadap ke teman, lakukan tendangan bola ke arahnya dan berakhir bola dikontrol (ditahan) temannya dengan telapak kaki, kaki bagian dalam/luar atau kura-kura kaki (punggung kaki) begitu seterusnya bergantian.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 10.2 Gerakan menggiring, menendang, dan menghentikan bola.

b. Variasi atau kombinasi gerakan menggiring dan menendang ke arah sasaran (gawang) dengan gerakan zig–zag

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1) Formasi barisan berbanjar.
2) Kemudian dimulai dari siswa paling depan menggiring bola dengan zig–zag dilakukan dengan kaki bagian dalam/luar atau punggung kaki (kura-kura kaki).
3) Dilanjutkan dengan gerakan menendang bola diarahkan ke sasaran (gawang) dengan menggunakan kaki bagian dalam/ luar atau punggung kaki (kura- kura kaki).

Gambar 10.3 Gerakan zig zag.

2. Modifikasi Bentuk-bentuk Permainan

Bentuk-bentuk atau model modifikasi permainan dapat dirancang sedemikian rupa yang memungkinkan para anak didik atau siswa dapat mengalami bermacam-macam situasi di dalam bermain sepak bola.

Berikut ini akan dikemukakan salah satu model atau bentuk dari modifikasi permainan, yaitu bentuk bermain dengan menggunakan satu buah gawang.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

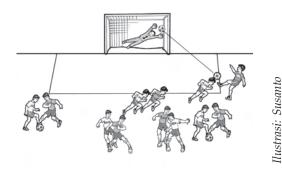
a. Lapangan Permainan

Daerah lapangan permainan adalah daerah lapangan tendangan hukuman.

b. Jumlah Pemain

Masing–masing regu terdiri atas 6 orang pemain (6 lawan 6), dan satu orang penjaga gawang.

c. Peraturan Permainan

Pada saat regu A sebagai penyerang , regu A berusaha mempermainkan bola untuk melakukan tendangan ke gawang. Regu B sebagai regu bertahan berusaha menghalangi regu A untuk melakukan penyerangan (tendangan ke gawang). Apabila regu yang bertahan dapat merampas dan menguasai bola, maka langsung bertindak sebagai regu penyerang, dengan catatan kalau bola dikuasai di daerah gawang maka bola harus dibawa kembali keluar daerah gawang, selanjutnya baru dapat dilakukan tendangan ke gawang. Setiap ada kemasukan bola maka penjaga gawang menendang bola ke tengah lapangan.

Gambar 10.4 Permainan sepak bola di lapangan.

3. Peraturan Permainan Sepak Bola

Peraturan permainan sepak bola, antara lain sebagai berikut.

a. Permulaan permainan

Untuk memilih tempat dan tendangan permulaan harus ditetapkan oleh suatu undian dengan uang logam, kesebelasan yang memenangkan undian berhak memilih tempat atau tendangan permulaan.

b. Lama permainan

Lama permainan terbagi atas dua babak, masing-masing 45 menit. Waktu istirahat antara kedua babak adalah 15 menit (2 x 45 menit istirahat 15 menit).

c. Bola di luar dan di dalam permainan

Bola di luar lapangan jika bola seluruhnya melampaui garis gawang atau garis samping, baik menggelinding di atas tanah maupun melayang di udara dan jika permainan dihentikan oleh wasit. Di luar hal-hal di atas bola ada di dalam permainan dari permulaan pertandingan sampai akhir pertandingan.

d. Lemparan ke dalam (*throw in*)

Bola harus dilempar dengan kedua tangan, dari belakang melewati kepala. Pelempar harus menghadap ke daerah permainan, setelah melepaskan bola bagian kakinya harus berada di tanah, di belakang atau di atas garis sentuh. Gol tidak dapat dicetak langsung dari suatu lemparan ke dalam.

e. Tendangan sudut

Jika bola seluruhnya melalui garis gawang kecuali antara kedua tiang gawang dan palang gawang, sedang bola terakhir dimainkan oleh pihak yang bertahan, maka salah seorang pemain dari pihak yang menyerang harus melakukan tendangan sudut.

f. Tendangan gawang

Diberikan pada regu bertahan ketika bola melintasi garis gawangnya, sesudah disentuh terakhir kali oleh lawan. Tendangan dilakukan oleh seorang pemain dari sisi pertahanan, termasuk penjaga gawang.

g. Tendangan bebas

Terdiri atas 2 jenis, yaitu:

1) Tendangan bebas langsung, artinya bola dapat ditendang langsung ke gawang lawan atau dapat mencetak gol langsung terhadap pihak lawan yang melakukan pelanggaran.
2) Tendangan bebas tidak langsung, artinya tendangan bola mati yang tidak bisa untuk mencetak gol, kecuali bola disentuh atau dimainkan pemain lain setelah ditendang sebelum memasuki gawang.

h. *Off side*

Seorang pemain berdiri *off side*, jika saat bola dimainkan ia berada lebih dekat pada garis gawang, daripada bola, kecuali:

1) Berada dibagiannya sendiri dari lapangan permainan.
2) Sekurang-kurangnya dua orang lawan yang lebih dekat daripada garis gawang.

3) Jika bola paling akhir disentuh atau dimainkan oleh lawan.
4) Jika ia langsung menerima bola dari suatu tendangan gawang, tendangan sudut, lemparan ke dalam, atau bola dijatuhkan oleh wasit.

Tugas

Buatlah dengan sketsa gambar bagaimana seorang pemain berada dalam posisi *off side*. Lengkapilah sketsamu dengan keterangan-keterangan yang diperlukan!

B. Permainan Bola Voli

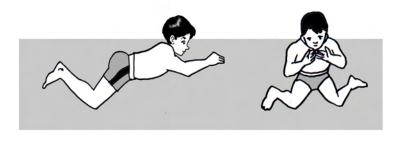
Dalam permainan bola voli yang sesungguhnya, permainan ini dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing regu berjumlah enam orang. Lama pertandingan adalah tiga atau lima set atau kemenangan bisa ditentukan dengan selisih dua set . Masing-masing set adalah 25 angka (poin) dengan menggunakan *rally point*, yaitu setiap bola mati dihitung menjadi poin.

1. Variasi Keterampilan Teknik Dasar

Variasi atau kombinasi merupakan gabungan beberapa hal (teknik dasar) yang dilakukan dalam satu rangkaian gerakan, dengan tujuan agar anak didik dapat memperkirakan efek dari *passing*, *smash*, *blocking*, dan *servis*.

a. Variasi *passing* dengan *smash*

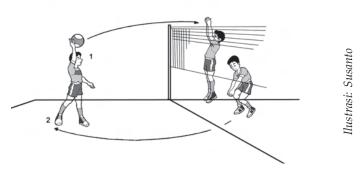
Cara pelaksanaannya sebagai berikut.

1) Dilakukan berpasangan.
2) Siswa A melakukan teknik *passing* atas tegak lurus, setelah bola turun lakukan *passing* bawah dengan arah bola tegak lurus setelah bola turun sebatas jangkauan tangan, lakukan teknik pukulan *smash* ke arah siswa B di depannya.
3) Begitu seterusnya bergantian, siswa B melakukan ke arah siswa A.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 10.5 Gerakan variasi passing dengan smash.

b. Variasi teknik pukulan *servis/smash* dengan teknik *blocking*

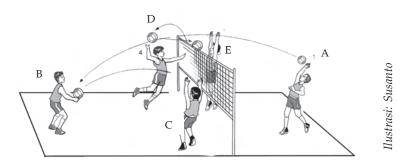
Cara pelaksanaannya sebagai berikut.

1) Dilakukan dua regu berpasangan saling berhadapan dibatasi dengan net bergantian.
2) Regu A siswa paling depan melakukan servis atas/*smash*, lalu lari ke belakang barisan regunya, giliran berikutnya teman belakangnya, begitu seterusnya.
3) Regu B siswa paling depan melakukan teknik *blocking*, lalu lari ke belakang barisan regunya, dilanjutkan teman belakangnya siap melakukan *blocking* begitu seterusnya.

Gambar 10.6 Gerakan variasi teknik pukulan service/smash dengan teknik blocking.

2. Koordinasi Keterampilan Teknik Dasar

Tujuan dari latihan koordinasi keterampilan teknik dasar adalah agar siswa dapat melakukan koordinasi dengan temannya menggunakan teknik dasar dengan baik dan benar. Salah satu contoh koordinasi keterampilan teknik dasar adalah melakukan teknik servis atas, *passing* bawah dan atas dilanjutkan *smash* dan *blocking* dalam bentuk kelompok. Cara pelaksanaannya adalah sebagai berikut.

a. Satu regu (kelompok) berjumlah 5 siswa, lalu dibagi dua dibatasi dengan net, 3 lawan 2.
b. Siswa A melakukan servis diarahkan ke siswa B
c. Siswa B melakukan *passing* bawah diarahk n ke siswa C.
d. Siswa C melakukan *passing* atas diarahkan ke siswa D.
e. Siswa D melakukan gerakan *smash* ke seberang net yang di*blocking*/dibendung oleh siswa E, begitu seterusnya dilakukan secara bergantian.
f. Cara ganti posisi adalah sebagai b rikut:
    1) Siswa A pindah ke posisi siswa E
    2) Siswa B pindah ke posisi siswa C
    3) Siswa C pindah ke posisi siswa D

4) Siswa D pindah ke posisi siswa B
5) Siswa E pindah ke posisi siswa A

Gambar 10.7 Koordinasi keterampilan teknik dasar.

3. Peraturan Permainan

Peraturan permainan bola voli menggunakan aturan-aturan yang telah dibakukan dan dikeluarkan oleh IVBF. Beberapa peraturan permainan bola voli adalah sebagai berikut.

a. Bola dapat disentuh dan dimainkan oleh setiap anggota bagian badan (kaki, kepala, punggung, dan sebagainya).
b. Setiap pelanggaran (kesalahan) dalam bermain akan dikenai hukuman, yaitu setiap kali mati atau mematikan lawan dihitung poin atau disebut *rally point*.
c. Pada sentuhan pertama oleh suatu regu, bola dapat menyentuh salah satu bagian dari tubuh secara berturut– turut, asalkan pantulan tersebut terjadi pada satu gerakan, termasuk memainkan bola dengan jari. Yang dimaksud dengan pantulan bola pertama adalah penerimaan bola dari servis, bola serangan, pukulan bola yang datang dari *block* lawan, dan pukulan bola yang datang dari *block* regunya sendiri.
d. Kesalahan pada waktu bermain di dekat net, yaitu pemain menyentuh net atau tiang ketika bola dimainkan, kaki pemain melewati garis tengah lapangan, dan mengganggu lawan dengan menyentuh bola dari bawah net, atau tangan pemain melewati net ketika menyelesaikan serangan.
e. Kesalahan ketika bermain yaitu bola dipukul ganda, bola dipukul melewati antena, bola dipukul ke luar lapangan dan pergantian pemain tidak seizin wasit.
f. Kesalahan ketika melakukan servis yaitu menginjak garis belakang ketika memukul bola, bola menyangkut net atau bola jatuh di lapangan sendiri, bola keluar lapangan.

Tugas

Kerjakanlah tugas di bawah ini!

1. Buatlah kliping tentang permainan bola voli (sumber bisa diambil dari koran, majalah, buku-buku atau sumber yang lainnya)!
2. Kumpulkan beberapa gambar atlet bola voli baik nasional maupun internasional, sebutkan pula riwayat singkat dan prestasinya.

C. Permainan Bola Basket

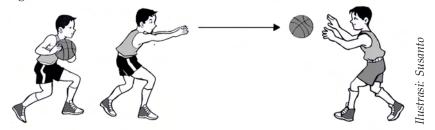
Dalam permainan yang sesungguhnya, bola basket dimainkan oleh dua regu , yang masing-masing regu terdiri atas lima pemain. Pemain cadangan untuk setiap regunya berjumlah lima orang pemain. Lama permainan ditentukan oleh dua babak . Lama satu babak adalah 20 menit dengan lama istirahat antara babak adalah 10 menit.

1. Variasi Keterampilan Teknik Dasar

Variasi atau kombinasi merupakan gabungan beberapa hal (teknik dasar) yang dilakukan dalam satu rangkaian gerakan, dengan tujuan agar anak didik dapat memperkirakan efek dari *passing* dan tangkapan, efek samping dari *driblling* dan *shooting*.

a. Melakukan lempar tangkap sambil bergerak maju ke depan

Cara pelaksanaannya sebagai berikut.

1) Siswa dibagi menjadi dua kelompok.
2) Bentuk barisan banjar berhadapan.
3) Siswa kelompok A paling depan melakukan *passing* ke depan dilanjutkan lari menuju ke barisan kelompok B paling belakang.
4) Siswa kelompok B paling depan setelah mendapat bola segera melakukan *passing* seperti yang dilakukan siswa kelompok A. Begitu seterusnya bergantian.

Gambar 10.8 Latihan lempar tangkap.

b. Melakukan teknik *driblling, shooting* atau *lay up shooting* dilanjutkan *passing*

1) Bentuk barisan banjar ke belakang menghadap ring basket.
2) Siswa paling depan melakukan *dribbling* ke depan mendekati ring basket, setelah memperoleh jarak tembak yang tepat segera melakukan *shooting* atau

lay up shooting ke arah ring basket, kemudian menangkap bola pantul dan dilanjutkan melakukan *passing* ke arah teman giliran berikutnya, kemudian melakukan seperti siswa pertama (paling depan) begitu seterusnya bergantian.

3) Siswa yang sudah melakukan segera lari menuju barisan paling belakang.
4) Teknik *shooting* bisa menggunakan satu tangan atau dua tangan.
5) Teknik *passing* bisa *passing* depan dada atau *passing* samping .

Ilustrasi: Susanto

Gambar 10.9 Kombinasi driblling dan shooting.

2. Koordinasi Keterampilan Teknik Dasar

Tujuan dari latihan koordinasi keterampilan teknik dasar adalah agar siswa dapat melakukan koordinasi dengan temannya menggunakan teknik dasar dengan baik dan benar.

Melakukan passing, mendriblle, menghindar, dan shooting ke arah ring

Cara pelaksanaannya sebagai berikut.

a) Siswa dibagi menjadi 3 kelompok yaitu kelompok A, B, dan C.
b) Siswa kelompok A melakukan *passing* bola ke siswa kelompok B.
c) Siswa kelompok B melakukan *dribbling* bola ke arah siswa kelompok C sebagai penghalang, lalu berusaha menghindar dan dilanjutkan melakukan *shooting* ke ring basket.
d) Siswa kelompok C bergerak menangkap bola pantul/jatuh dan berpindah tempat ke posisi kelompok A.
e) Siswa kelompok A berpindah tempat menempati posisi siswa kelompok B.
f) Siswa kelompok B berpindah tempat menempati posisi siswa kelompok C, begitu seterusnya dilakukan secara bergantian.

3. Peraturan Permainan Bola Basket

a. Lapangan bola basket

Lapangan permainan terdiri atas lantai yang datar, keras dan bebas dari rintangan sampai ketinggian kurang lebih 7 meter, ukuran lapangan berbentuk empat persegi panjang dengan panjang 28 meter dan lebar 15 meter. Ukuran ini masih bisa dimodifikasi asal sesuai proporsinya, misalnya 26 m x 14 m ; 24 m x 13 m atau 20 m x 11 m.

b. Waktu permainan

Pertandingan terdiri atas dua babak yang masing-masing memakan waktu 20 menit dan 10 menit istirahat di antara kedua babak. Organisasi nasional maupun lokal diijinkan untuk memperpanjang waktu dari 2 babak menjadi 4 babak, yang masing-masing babak 10 menit, atau dua babak yang masing-masing babak 22 menit. Khusus untuk bola basket mini dilaksanakan 4 babak, tiap babak 10 menit dengan waktu istirahat 2 menit

c. Bola lompat (*Jump ball*)

Jump ball adalah bola yang dilambungkan oleh wasit 1 ke udara di antara dua pemain yang berlawanan, bola harus disentuh salah satu orang pemain setelah mencapai titik tertinggi. Bila bola jatuh ke lantai tanpa disentuh salah satu pemain maka wasit harus mengulanginya. *Jump ball* dilaksanakan pada saat:

1) permulaan permainan dan sesudah istirahat, dan
2) dua orang pemain yang berlawanan memegang bola secara bersamaan.

d. Angka (nilai)

Gol terjadi kalau bola masuk ke dalam keranjang dari atas jatuh melewati jaring. Gol yang terjadi dari tembakan lapangan mendapat nilai 2, sedangkan gol yang terjadi dari hasil tembakan hukuman mendapat nilai 1. Gol yang terjadi dari tembakan lapangan dari luar batas *three point* mendapat nilai 3. Setelah terjadi gol dari tembakan lapangan, maka regu yang kemasukan segera memainkan bola kembali dari garis akhir, dalam tempo 5 detik.

e. Bola dalam permainan

Bola dalam permainan apabila:

1) Wasit menempati posisinya pada waktu melakukan bola lompat (*jump ball*).
2) Wasit menempati posisinya pada waktu melakukan tembakan bebas.
3) Pada suatu *throw in* dari luar lapangan, bola dipegang oleh pemain yang berhak untuk memainkan.

f. Bola hidup

Bola menjadi hidup dalam permainan apabila:

1) Setelah mencapai titik tertinggi dan disentuh oleh seorang pemain pada waktu *jump ball*.
2) Wasit menyerahkan bola kepada penembak.
3) Operan dari luar lapangan dan bola menyentuh seorang pemain di lapangan bebas.

g. Bola mati

Bola mati apabila suatu gol terjadi, terjadinya suatu pelanggaran, terjadi suatu kesalahan, terjadi bola pegang atau bola menyangkut di ring, wasit menyembunyikan peluit tanda berakhirnya pertandingan, dan bunyi isyarat dari operator pada waktu terjadinya peristiwa 30 detik di mana bola sedang hidup.

h. Tembakan bebas

Tembakan bebas adalah kesempatan yang diberikan kepada seorang pemain untuk melakukan tembakan tanpa rintangan, gol dari tembakan bebas mendapat nilai 1.

i. Pelanggaran

Pelanggaran adalah sebuah penyimpangan dari peraturan-peraturan permanen. Hukuman yang diberikan adalah kehilangan bola bagi regu yang melakukan pelanggaran

j. Kesalahan (*foult*)

Kesalahan perorangan (*personal foult*) adalah kesalahan seorang pemain yang mengadakan sentuhan dengan pemain lawan, sekalipun pada saat ditentukan bola mati atau bila waktu sudah habis. Misalnya memblok, memegang, mendorong, menubruk, melompati, merintangi majunya lawan dengan merentangkan tangan, bahu, pinggul atau lutut secara tidak wajar. Bila seorang pemain bersinggungan dengan pemain yang sedang membawa bola atau melakukan tembakan, maka diberikan hukuman tembakan bebas.

k. Peraturan tiga detik (*three second*)

Pemain dilarang berada lebih dari tiga detik dalam daerah bersyarat lawannya, yaitu daerah di antara garis akhir dan tepi yang terjauh dari garis tembakan bebas pada waktu bola berada dalam teman seregunya. Ini berlaku untuk seluruh keadaan luar lapangan, dan hitungan tiga detik dimulai pada waktu pemain yang memainkan bola berada di luar lapangan dan menguasainya.

l. Peraturan lima detik (5 detik)

Apabila seorang pemain memegang bola , dalam tempo 5 detik bola harus segera dimainkan, dioperkan kepada teman, atau didribbling.

m. Peraturan sepuluh detik (10 detik)

Suatu regu yang menguasai bola di bagian belakang harus segera memainkan bola sampai melewati garis tengah.

n. Peraturan tiga puluh detik (30 detik)

Bila suatu regu dalam penguasaan bola, maka dalam 30 detik bola harus dilaksanakan percobaan penembakan ke ring basket lawan.

o. Peraturan melemparkan bola kembali ke belakang (*back ball*)

Seorang pemain yang sedang menguasai bola dan berada di garis depan tidak diperbolehkan mengembalikan bola kembali ke belakang sampai melewati garis tengah, termasuk untuk lemparan dari luar lapangan (*throw in*).

Tugas

Praktikkanlah kombinasi teknik dasar *dribbling*, *passing*, dan *shooting* bersama teman-teman kelompokmu! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan gerakan dan kerja sama.

Rangkuman

- Tujuan utama permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan. Gol baru mungkin dihasilkan jika terjadi penyerangan ke gawang lawan. Penyerangan ini pada umumnya dilaksanakan dengan kerja sama antarpemain, walaupun tidak tertutup kemungkinan terjadi serangan secara tunggal oleh seorang pemain.
- Variasi atau kombinasi teknik dasar sepak bola merupakan gabungan beberapa hal (teknik dasar) yang dilakukan dalam satu rangkaian gerakan, dengan tujuan agar anak didik dapat memperkirakan efek dari tendangan, giringan, menghentikan, dan sundulan bola.
- Dalam permainan bola voli yang sesungguhnya, permainan dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing regu berjumlah enam orang. Lama pertandingan adalah tiga atau lima set atau kemenangan bisa ditentukan dengan selisih dua set . Masing-masing set adalah 25 angka (poin) dengan menggunakan *rally point*, yaitu setiap bola mati dihitung menjadi poin.
- Dalam permainan yang sesungguhnya, bola basket dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing regu terdiri atas lima pemain. Pemain cadangan untuk setiap regunya berjumlah lima orang pemain. Lama permainan ditentukan oleh dua babak . Lama satu babak adalah 20 menit, dengan lama istirahat antara babak adalah 10 menit.

Evaluasi

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling benar!

1. Tujuan utama dalam pertandingan sepak bola adalah ....
   a. bermain sebaik-baiknya
   b. menyehatkan badan
   c. mencetak gol
   d. bermain kompak

2. Untuk memulai pertandingan sepak bola, setelah bola keluar melalui garis samping lapangan dilakukan ....
   a. tendangan sudut
   b. tendangan bebas
   c. lemparan ke dalam
   d. tendangan gawang
3. Jika seorang pemain sepak bola ketika menerima operan dan berada di daerah lawan serta hanya tinggal berhadapan dengan satu pemain lawan disebut ....
   a. *off side*
   b. *throw in*
   c. *kick off*
   d. *corner*
4. Teknik bola voli yang dilakukan dengan pukulan lurus dan menukik tajam dengan tujuan mematikan lawan disebut ....
   a. *passing*
   b. *spike*
   c. *service*
   d. *block*
5. Tugasnya sebagai pemberi umpan kepada pemain yang melakukan *smash* adalah ....
   a. *libero*
   b. *smasher*
   c. *set upper*
   d. *kapten*
6. Serangan pertama kali dalam permainan bola voli disebut ....
   a. *passing*
   b. *spike*
   c. *service*
   d. *block*
7. Pada permainan bola basket, jika dua orang lawan memegang bola secara bersamaan dilakukan ....
   a. *drible*
   b. *held ball*
   c. *shoot*
   d. *pass*
8. Tim dalam bola basket apabila dapat memasukkan bola melalui tembakan hukuman mendapatkan nilai ....
   a. 1 poin
   b. 2 poin
   c. 3 poin
   d. 4 poin

9. Dalam permainan bola basket, untuk memulai pertandingan dilakukan dengan melambungkan bola ke udara oleh wasit, hal ini disebut ....
   a. *jump ball*
   b. *pivot*
   c. *dribbling*
   d. *held ball*
10. Pertandingan bola basket dipimpin oleh wasit yang berjumlah ....
   a. 1 orang
   b. 2 orang
   c. 3 orang
   d. 4 orang

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

1. Apa yang menjadi tujuan utama dalam permainan sepak bola?
2. Jelaskan pengertian *corner* dalam permainan sepak bola!
3. Apa yang dimaksud dengan *throw in* dalam sepak bola?
4. Apa yang dimaksud dengan *libero* dalam permainan bola voli?
5. Apa yang kamu ketahui tentang peraturan tiga detik dalam permainan bola basket?

Bab 11 Permainan dan Olahraga Bola Kecil

Kata Kunci

- *Servis*
- *Smash*
- Kayu pemukul
- Pelambung
- *Forehand*
- *Backhand*
- *Softball*

Sumber: www.sman1-matuali.sch.idviewpage.phpage+id=17.gif.21 Juni 2009

Gambar 11.1 Softball adalah salah satu olahraga bola kecil.

Dalam bab 2 kamu telah menguasai teknik-teknik dasar permainan bola kecil, yaitu bulutangkis, *softball*, dan tenis meja. Sekarang saatnya kamu belajar bagaimana cara mengkombinasikan teknik-teknik dasar yang telah kamu kuasai. Dengan kemampuan mengkombinasikan teknik dasar kamu akan dapat memainkan permainan bola kecil dengan baik.

Pada bagian selanjutnya kamu akan mempelajari peraturan-peraturan dalam permainan bulutangkis, tenis meja, dan softball. Setelah kamu menguasai semuanya kamu telah siap untuk bermain dengan peraturan yang sebenarnya. Namun perlu diingat, karena kamu telah mengerti mengenai peraturan-peraturan permainan, kamu harus mampu berlaku sportif dan jujur. Karena sikap sportif dan jujur akan dapat meningkatkan prestasimu.

A. Permainan Bulutangkis

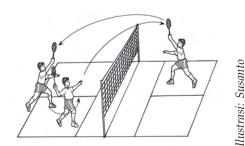
1. Variasi atau Kombinasi Keterampilan Teknik Dasar

Variasi atau kombinasi merupakan gabungan beberapa hal (teknik dasar) yang dilakukan dalam satu rangkaian gerakan, dengan tujuan agar anak didik dapat memperkirakan efek dari pukulan, mengetahui yang harus dilakukan untuk mencetak angka, dan membuat tempo permainan .

a. Variasi atau kombinasi servis panjang dengan pukulan *forehand overhead* dan *smash*, dilakukan berpasangan

Cara pelaksanaannya sebagai berikut.

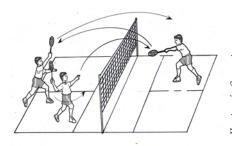
1) Pemain A melakukan servis panjang.
2) Pemain B mengembalikan dengan pukulan *forehand overhead*.
3) Pemain A melakukan *smash* penuh, begitu seterusnya bergantian yang melakukan servis pemain B.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 11.2 Servis panjang dengan pukulan overhead dan smash.

b. Variasi atau kombinasi servis pendek dengan netting, lob,dan smash dilakukan berpasangan

Cara pelaksanaannya sebagai berikut.

1) Pemain A melakukan servis pendek.
2) Pemain B melakukan pukulan netting, dilanjutkan pemain A melakukan *lob* ke belakang dan diakhiri dengan smash yang dilakukan pemain B.
3) Begitu seterusnya dilakukan bergantian yang melakukan servis pemain B.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 11.3 Variasi servis pendek dengan netting.

2. Peraturan Permainan

Dalam permainan bulutangkis digunakan aturan-aturan yang telah baku yang telah dikeluarkan IBF *(International Badminton Federation)*. Beberapa peraturan pokok dalam permainan bulutangkis adalah sebagai berikut.

a. Setiap pelanggaran (kesalahan) dalam bermain akan dikenai hukuman, yaitu perpindahan servis ke pemain lawan.

b. Sistem penilaian menggunakan sistem 3 set (game 15), dimana apabila terjadi angka 13 sama atau 14 sama maka terjadi *deuce* selisih 2 poin. Berlaku untuk semua partai pertandingan.

c. Apabila salah satu pemain/pasangan mendapat angka 8, maka keduanya mendapatkan waktu istirahat selama 1 menit.

d. Apabila terjadi *rubber set* maka pada angka 8 terjadi pindah tempat.

e. Sistem penilaian menggunakan sistem 3 set (game 15), berlaku untuk *single* putra/putri, double putra/putri, dan ganda campuran.

Tugas

Lakukan secara berpasangan dua orang, dengan gerakan *forehand* selama satu menit dan pukulan *backhand* selama satu menit satu orang sebagai pengumpan dan satu orang sebagai pemukul. Lakukan dari lambat ke pukulan cepat dan gerakan ini dilakukan secara bergantian. Perhatikan beberapa pukulan dalam satu menit, makin banyak makin baik!

B. Permainan Tenis Meja

1. Kombinasi atau Variasi Keterampilan Teknik Dasar

Variasi atau kombinasi merupakan gabungan beberapa hal (teknik dasar) yang dilakukan dalam satu rangkaian gerakan, dengan tujuan agar anak didik dapat memperkirakan efek dari cara memegang bet, pukulan, dan servis.

a. Variasi atau kombinasi pukulan servis *forehand* dilanjutkan dengan pukulan *forehand* dilakukan dua pemain dengan posisi silang

Cara melakukannya sebagai berikut.

1) Pemain A melakukan servis *forehand* silang.
2) Pemain B mengembalikan bola dengan pukulan *forehand* silang pada pemain A.
3) Pemain A mengembalikan bola juga dengan pukulan *forehand* silang.
4) Begitu seterusnya sampai bola mati, dilakukan bergantian yang servis pemain B.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 11.4 Teknik kombinasi dasar.

b. Variasi atau kombinasi pukulan servis *backhand* dilanjutkan dengan pukulan *backhand* dilakukan dua pemain dengan posisi silang

Cara melakukannya sebagai berikut.

1) Pemain A melakukan servis *backhand* silang.
2) Pemain B mengembalikan bola dengan pukulan *backhand* silang pada pemain A.

3) Pemain A mengembalikan bola juga dengan pukulan *backhand* silang.
4) Begitu seterusnya sampai bola mati, dilakukan bergantian yang servis pemain B.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 11.5 Kombinasi pukulan backhand.

2. Peraturan Permainan Tenis Meja

a. Definisi

1) *Rally* adalah masa/waktu dimana bola sedang dalam permainan (*In play*).
2) *Let* adalah *rally* yang hasilnya tidak dicatat.
3) Poin adalah *rally* yang hasilnya dicatat, menghasilkan angka.
4) *Bat hand* (tangan raket) adalah tangan yang menggenggam bet.
5) *Free hand* (tangan bebas) adalah tangan yang tidak menggenggam bet.
6) Seorang pemain dikatakan memukul bola bila dia menyentuh bola dengan bet yang dipegangnya.
7) Seorang pemain dikatakan menghalangi bola jika ia atau apa saja yang dibawa dan dipakainya menyentuh bola pada saat permainan berlangsung.
8) Pemain yang melakukan servis adalah pemain yang memukul bola pertama kali dalam suatu *rally*.
9) Penerima bola servis (*receiver*) adalah pemain yang memukul bola kedua pada suatu *rally*.
10) Wasit adalah seseorang yang ditunjuk untuk mengawasi dan memimpin pertandingan.

b. Skor/angka

Setiap pelanggaran (kesalahan) dalam bermain akan dikenai hukuman, yaitu setiap kali mati atau mematikan lawan dihitung poin atau disebut *rally point*.

c. Servis yang benar

1) Pada saat akan melakukan servis, bola harus diam secara bebas di atas permukaan telapak tangan dari tangan bebas, di belakang garis akhir, dan di atas atau minimal sejajar dengan permukaan meja.
2) *Server* harus melambungkan bola secara vertikal tanpa putaran. Ketinggian bola saat dilambungkan minimal 16 cm dari permukaan telapak tangan bebas, kemudian turun tanpa menyentuh apapun sebelum dipukul.
3) Pada saat bola turun, *server* harus memukul bola sehingga menyentuh permukaan mejanya telebih dahulu.
4) Dari mulai servis hingga bola dipukul, bola harus berada di atas, bola tidak boleh ditutupi atau dihalangi oleh bagian badan atau pakaian *server* dan pasangannya.
5) Pada saat melakukan servis harus terlihat oleh wasit atau pembantu wasit.

d. Pengembalian yang benar (*receiver*)

Setelah server melakukan servis, maka penerima bola (*receiver*) harus mengembalikan bola dengan cara memukul bola hingga melewati net dan menyentuh meja lawan.

e. Urutan permainan

1) Pada permainan tunggal, *server* harus melakukan servis dengan benar terlebih dahulu. Kemudian *receiver* harus melakukan pengembalian dengan benar pula. Setelah itu *server* dan *receiver* secara bergantian melakukan pengembalian bola dengan benar.
2) Pada permainan ganda, *server* harus melakukan servis dengan benar terlebih dahulu. Kemudian *receiver* harus melakukan pengembalian dengan benar pula. Setelah itu pasangannya masing-masing juga melakukan pengembalian bola yang benar dan akhirnya secara bergantian setiap pemain melakukan pengembalian dengan benar.

Tugas

Praktikkanlah teknik-teknik dasar permainan tenis meja! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan dan jumlah gerakan yang dilakukan.

C. Soft Ball

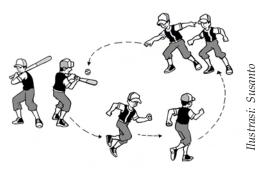
1. Variasi atau Kombinasi Keterampilan Teknik Dasar

Variasi atau kombinasi merupakan gabungan beberapa hal (teknik dasar) yang dilakukan dalam satu rangkaian gerakan, dengan tujuan agar anak didik dapat memperkirakan efek dari pukulan, lemparan, dan tangkapan.

a. Kombinasi memukul bola dengan teknik *swing*, dilanjutkan lari ke arah pelambung untuk bersiap menggantikan posisi pelambung

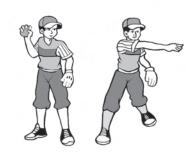
Cara pelaksanaannya sebagai berikut.

1) Pemain A (pelambung) melakukan lambungan pada pemain B (pemukul).
2) Pemain A lari ke posisi pemukul dan pemain B lari ke posisi pelambung.
3) Pemain B siap menangkap bola yang dilempar penjaga dan melambungkan bola ke pemain A yang menjadi pemukul.
4) Begitu seterusnya bergantian.

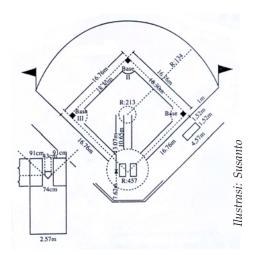
Ilustrasi: Susanto

Gambar 11.6 Kombinasi memukul dalam softball.

b. Kombinasi memukul bola dengan teknik tumbuk (*bunt*), dilanjutkan dengan lari ke arah hong.

Cara pelaksanaannya sebagai berikut.

1) Pelambung bola melakukan lambungan pada pemukul A, setelah memukul lari pada hong I.
2) Pelambung bola melakukan lambungan pada pemukul B, setelah memukul lari pada hong I, sedangkan pemukul A lari ke hong II, lakukan seterusnya bergantian.
3) Bola yang dipukul ditangkap penjaga dan dikembalikan pada pelambung.

Gambar 11.7 Kombinasi memukul bunt.

2. Lapangan Permainan

Lapangan softball berbentuk segiempat dengan panjang sisi-sisinya 16,76 meter, jarak dari pelempar (*pitcher plate*) ke *home base* adalah 13,07 meter untuk putra dan 10,60 meter untuk putri. Ukuran tempat *pitcher plate* adalah 60 x 15 cm. Lapangan permainan dilengkapi dengan 4 *base* atau *home plate*. *Home plate* I, II, dan III terdapat di pojok lapangan. *Home plate* IV adalah tempat memukul bola. *Base* berukuran 38 x 38 cm dengan tebal 5 sampai 12,5 cm. *Home base* IV berukuran 43 x 22 cm.

Gambar 11.8 Lapangan softball.

3. Alat atau Sarana Perlengkapan

a. Kayu pemukul (*official bat*)

Panjang 86 cm, garis tengahnya 5 cm dan tempat pegangan lebih kecil dan dibalut dengan benang 40 cm.

b. Tempat hinggap (*base*)

Ada 4 yaitu *base* I, II, III berbentuk bujur sangkar yang bersisi 38 cm, dan *base* IV berbentuk segi lima yang sisinya 42 cm - 22 cm - 30 cm - 30 cm - 22 cm.

c. Tempat pelambung *(pitcher plate)*

Berbentuk segi empat panjang yang sisinya 15 cm dan panjangnya 60 cm.

d. Sarung tangan (*gloves*)

Semua pemain lapangan memakai sarung tangan, pada tangan kiri sarung tangan untuk *catcher*, *pitcher*, dan *baseman* 1 lebih tebal dan bentuknya juga berbeda dengan yang lain. Untuk *catcher*, bulat tanpa ibu jari, untuk *pitcher* dan *baseman* 1 juga bulat tapi memakai ibu jari yang terpisah, sedang pemain lainnya dengan lima jari yang terpisah, *catcher* juga memakai tutup muka (*masker*), penutup dada (*body protector*) dan penutup tungkai bawah (*leg guard*).

e. **Bola *softball***

Terbuat dari campuran gabus dan karet dibalut dengan benang dan dibungkus dengan kulit kuda atau sapi berukuran lingkaran lebih kurang 11 – 12 inci sedangkan beratnya lebih kurang 6–7 ons.

4. Peraturan Permainan

a. *Softball* dimainkan oleh 2 regu yang masing-masing terdiri atas 9 orang . Posisi normal pemain sebelum bertanding adalah:
   1) Nomor 1 sebagai pelempar bola (*pitcher*).
   2) Nomor 2 sebagai penangkap bola (*catcher*).
   3) Nomor 3 sebagai penjaga *base* I (*first baseman*).
   4) Nomor 4 sebagai penjaga *base* II (*second baseman*).
   5) Nomor 5 sebagai penjaga *base* III (*third baseman*).
   6) Nomor 6 sebagai penjaga lapangan antara *base* II dan III (*short stop*).
   7) Nomor 7 sebagai penjaga lapangan sebelah kiri (*left fielder).*
   8) Nomor 8 sebagai penjaga lapangan tengah (*center fielder*).
   9) Nomor 9 sebagi penjaga lapangan sebelah kanan (*right fielder*).
b. Pemain yang pernah diganti tidak boleh masuk kembali.
c. Lama permainan ditentukan oleh jumlah *inning* (7 *inning*)
d. Tiap pemukul berhak memukul 3 kali, bila pukulan yang ke-3 tidak kena dan *catcher* dapat menangkap lambungan *pitcher* sebelum bola menyentuh tanah, maka pemukul tersebut mati 1 (*one out*).
e. Pukulan bola dapat:
   1) Pukulan betul, apabila bola setelah dipukul, berhenti dalam lapangan antara kedua garis salah.
   2) Pukulan salah, apabila bola setelah dipukul di luar lapangan.
   3) Pukulan meleset, apabila bola yang dipukul tidak kena dengan sempurna dan bola tersebut dapat ditangkap *catcher*.
f. Pergantian pemukul menjadi penjaga dan penjaga menjadi pemukul apabila terjadi 3 kali mati.
g. Tiap tangkap bola, pemukul mati satu dan semua pelari ke *base* semula.
h. Pelari yang dapat masuk ke ruang bebas dengan selamat, mendapat nilai satu
i. Lari keharusan

   Setiap *base* boleh ada seorang pelari dan pelari tidak boleh mendahului pelari di depannya.
j. Jalan bebas terjadi apabila:
   1) Sudah terjadi 4 kali lambungan salah.
   2) Lambungan *pitcher* mengenai pemukul.
   3) *Pitcher* membuat gerak tipu.
k. Pelari mati

   Seorang pelari mati, dan ia harus keluar lapangan apabila:
   1) Telah memukul 3 kali, dan pukulan yang ke-3 tidak kena, sedang *catcher* dapat menangkap lambungan *pitcher*.
   2) Telah memukul 3 kali, pukulan terakhir tidak kena dan semua *base* isi.

3) Memukul betul/salah sedang penjaga lapangan dapat menangkap bola.
4) Pelari belum sampai *base* dituju dan base telah dibakar.
5) Pelari dapat disentuh dengan bola di mana saja, pada waktu tidak menginjak *base*.

Tugas

Bersama temanmu lakukanlah permainan *softball* sederhana dengan peraturan-peraturan yang telah kamu pelajari! Jika masih ada yang belum kamu ketahui ,tanyakanlah kepada gurumu!

Rangkuman

- Variasi atau kombinasi teknik dasar bulutangkis merupakan gabungan beberapa hal (teknik dasar) yang dilakukan dalam satu rangkaian gerakan, dengan tujuan agar anak didik dapat memperkirakan efek dari pukulan, mengetahui yang harus dilakukan untuk mencetak angka, dan membuat tempo permainan.
- Variasi atau kombinasi teknik dasar tenis meja merupakan gabungan beberapa hal (teknik dasar) yang dilakukan dalam satu rangkaian gerakan, dengan tujuan agar anak didik dapat memperkirakan efek dari cara memegang bet, pukulan, dan servis.
- Lapangan softball berbentuk segi empat dengan panjang sisi-sisinya 16,76 meter, jarak dari pelempar (*pitcher plate*) ke *home base* adalah 13,07 meter untuk putra dan 10,60 meter untuk putri. Ukuran tempat *pitcher plate* adalah 60 x 15 cm. Lapangan permainan dilengkapi dengan 4 *base* atau *home plate*. *Home plate* I, II, dan III terdapat di pojok lapangan. *Home plate* IV adalah tempat memukul bola. *Base* berukuran 38 x 38 cm dengan tebal 5 sampai 12,5 cm. *Home base* IV berukuran 43 x 22 cm.
- Alat atau sarana perlengkapan permainan softball adalah:
  a. Kayu Pemukul (*official bat*)
  b. Tempat Hinggap (*base*)
  c. Tempat Pelambung (*pitcher plate*)
  d. Sarung Tangan (*gloves*)
  e. Bola softball

Evaluasi

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling benar!

1. Jatuhnya bola yang benar hasil servis pendek *forehand* pada permainan bulutangkis adalah ....
   a. dekat garis servis
   b. jauh dari garis servis
   c. dekat garis belakang
   d. dekat garis samping
2. Arah gerak bola yang benar hasil teknik dasar pendek *backhand* bulutangkis adalah ....
   a. rendah di atas net
   b. tinggi di atas net
   c. rendah di bawah net
   d. jauh melambung ke belakang
3. Pukulan yang cepat, mendadak dan menghasilkan pukulan yang keras curam pada bulutangkis dinamakan ....
   a. pukulan *chop*
   b. pukulan *drive*
   c. pukulan *smash*
   d. pukulan *dropshot*
4. Kejuaraan bulutangkis beregu campuran dinamakan ....
   a. *Thomas Cup*
   b. *Uber Cup*
   c. *All England*
   d. *Sudirman Cup*
5. Menurut sejarahnya bulutangkis berasal dari India yang disebut ....
   a. *poana*
   b. *poona*
   c. *badminton*
   d. *badminten*
6. Posisi jari manis dan kelingking yang benar dalam pegangan *penholder* adalah ....
   a. di belakang bet
   b. di permukaan belakang bet
   c. di permukaan samping bet
   d. di permukaan pinggir bet
7. Posisi jari telunjuk yang benar dalam teknik pegangan *shakeholder* adalah ....
   a. di belakang bet
   b. di permukaan belakang bet
   c. di permukaan samping bet
   d. di permukaan pinggir bet
8. Gerakan lengan pada teknik pukulan *forehand* saat bola memantul meja tenis adalah gerak ....
   a. ayunan penuh ke belakang
   b. ayunan penuh ke samping
   c. ayunan penuh ke depan atas
   d. ayunan penuh ke atas
9. Dalam tenis meja teknik gerakan kaki juga disebut ....
   a. *drive*
   b. *block*
   c. *chop*
   d. *footwork*
10. Teknik memukul bola dengan gerakan menghentikan atau membendung bola dengan sikap bet tertutup dinamakan ....
    a. *drive*
    b. *block*
    c. *chop*
    d. *footwork*

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

1. Sebutkan akhir gerakan pukulan *bunt* pada permainan *softball*!
2. Sebutkan akhir gerakan pukulan *swing* pada permainan *softball*!
3. Jelaskan cara melakukan lemparan atas (*overhand throw*) pada permainan *softball*!
4. Sebutkan tiga macam teknik menangkap bola sesuai dengan arah datangnya bola pada *softball*!
5. Jelaskan cara memegang kayu pemukul pada *softball*!

Bab 12 Permainan dan Olahraga Atletik

Kata Kunci

- Cakram
- Lembing
- Lempar
- Teknik
- Tolak peluru
- Peraturan

Sumber: www.iaaf.org...newskind=47210.htm.jpg. 27 Juni 2009

Gambar 12.1 Perlombaan lempar cakram.

Nomor lomba atletik meliputi nomor lari, jalan, lompat, lempar, dan loncat. Dalam bab 3 kamu telah mempelajari nomor atletik lari. Dalam bab ini kamu akan belajar tentang nomor atletik lempar, yaitu tolak peluru, lempar lembing, dan lempar cakram.

Dalam bab ini kamu akan mempelajari bagaimana teknik-teknik dasar dan peraturan-peraturan nomor lempar. Setelah mempelajari dan memahami diharapkan kamu mampu melakukan perlombaan atletik nomor lempar dengan peraturan yang telah ada.

Namun sekali lagi, kamu harus ingat bahwa dalam bidang olahraga, sportivitas adalah hal yang paling utama. Kamu harus mampu menghargai dan menghormati orang lain meskipun kamu memiliki kemampuan yang lebih baik. Menyenangkan sekali bukan? Kamu belajar berolahraga, selain badanmu sehat, juga dapat memupuk jiwamu agar menjadi lebih baik.

A. Tolak Peluru Gaya Membelakangi (O'Brien)

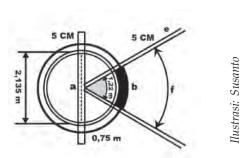
Meskipun tolak peluru termasuk nomor lempar, namun istilah yang digunakan bukan lempar peluru, tetapi tolak peluru. Penggunaan istilah tersebut disesuaikan dengan peraturan cara melepaskan peluru, yaitu dengan cara didorong atau ditolakkan, istilah dalam bahasa Inggris adalah *the short put.*

Ada dua macam gaya yang sering digunakan yaitu gaya lama atau menyamping atau ortodoks dan gaya baru atau membelakangi atau *Perry O ' Brien.*

1. Alat dan Perlengkapan

a. Bahan peluru berupa bola besi, kuningan, tembaga atau logam yang beratnya disesuaikan dengan usia atau tingkat pelempar.
   1) Untuk putra pemula 5 kg.
   2) Untuk putri pemula 3 kg.
   3) Untuk putra internasional 7,257 kg
   4) Untuk putri internasional 4 kg

b. Lapangan tolak peluru berbentuk lingkaran, lingkaran lempar terbuat dari besi yang tebalnya 6 mm, tingginya 2 cm dipasang rata dengan tanah di sekelilingnya, di dalamnya dibuat dari plester dan 2 cm lebih rendah dari sekelilingnya.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 12.2 Lapangan tolak peluru.

2. Teknik Memegang Peluru

Ada 3 macam teknik memegang peluru, yaitu:

a. Jari-jari direnggangkan, jari kelingking ditekuk dan berada di samping peluru untuk membantu menahan peluru supaya tidak mudah tergeser dari tempatnya. Digunakan untuk atlet yang mempunyai jari-jari kuat dan panjang.

b. Jari-jari merapat di belakang peluru, ibu jari dibuka ke samping sedangkan jari kelingking berada di samping peluru untuk menahan peluru dan untuk menekan pada waktu peluru ditolakkan.

c. Seperti cara kedua, tetapi jari-jari agak direnggangkan, kelingking diletakkan di belakang peluru sehingga dapat ikut menolak peluru, ibu jari menahan geseran ke samping. Digunakan untuk atlet yang berjari-jari pendek

Gambar 12.3 Cara memegang peluru.

3. Teknik Tolak Peluru Gaya Membelakangi (*O 'Brien*)

a. Fase Persiapan

Mengambil posisi dengan membelakangi arah daerah lemparan dan berat badan berada di atas tungkai kanan. Sambil merendahkan badan, angkatlah tumit dari tungkai penopang, sementara tungkai belakang diangkat sedikit ke belakang atas. Selanjutnya tekuklah segera tungkai penopang hingga kedua tungkai tertekuk dan posisi badan menjadi lebih rendah dan membungkuk ke depan.

Gambar 12.4 Fase persiapan

b. Fase meluncur

Luruskan tungkai kanan dengan cara menolak atau menghentakkan telapak kaki dan tumit ke lantai dan bersamaan dengan gerakan ini, tungkai kiri ditendangkan dengan kuat ke arah balok stop. Gerakan persendian di atas dapat mempertahankan suatu keseimbangan tubuh, yang menandai suatu luncuran kaki kanan meninggalkan lantai, seraya dengan cepat ditarik ke posisi bawah badan, tepat di titik pusat lingkaran sambil tungkai kiri hampir serentak menjangkau lantai dekat ke arah balok stop dan sedikit ke arah kiri garis lemparan. Kedua kaki mendarat dengan telapak kaki sementara badan tetap membungkuk, sambil kedua bahu dan kepala tetap membelakangi arah lemparan, sementara titik berat badan dipusatkan di tungkai kanan.

c. Fase akhir

Dimulai dengan pemutaran kaki kanan dan lutut ke depan dan dilanjutkan dengan pelurusan kedua tungkai. Pinggul digeser menyamping berat badan di antara kedua kaki. Bahu kiri dibuka ke depan dan bahu kanan diangkat dan

diputar ke kiri, badan dibawa ke atas sedikit membusur dan gerakan ini didahului oleh gerakan putaran bagian bawah badan.

d. Tolakan

Sementara bahu dan lengan kanan mendorong peluru ke depan dan bahu kiri meneruskan gerakannya ke depan sejauh mungkin.Tolakan diselesaikan ketika bertumpu di tungkai kiri dalam keadaan lurus sambil tangan memberi dorongan terakhir pada peluru. Pada saat ini pelempar menghentikan laju badan ke depan melalui pergantian kaki, tungkai kiri bergerak ke belakang dan tungkai kanan bergerak ke depan, berat badan dipindahkan ke tungkai kanan dan badan diturunkan ke arah bawah.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 12.5 Tolakan.

4. Peraturan Perlombaan

a. Peserta masuk dan keluar lingkaran harus melewati belakang garis tengah.

b. Seorang peserta harus memulai tolakannya dari sikap/posisi diam di tempat di dalam lingkaran tolak.

c. Peluru harus didorong dari pundak dengan menggunakan satu tangan saja.

d. Pelempar dibenarkan menyentuh bagian permukaan dalam dari lingkaran besi dan balok penahan.

e. Tolakan salah hasilnya tidak diukur, misalnya peluru jatuh di luar sektor lingkaran, menyentuh tanah di luar lingkaran tolak dengan bagian tubuhnya, atau menyentuh bagian atas dari lingkaran besi, bagian atas balok penahan.

f. Pengukuran tiap tolakan segera dilakukan, setelah tolakan terjadi. Dari bekas peluru terdekat ke tengah lingkaran tolak dan dibaca pada garis batas tolakan atau lingkaran tolakan.

g. Bila terdapat peserta lebih dari 8 orang, tiap peserta berhak melakukan tolakan 3 kali. Dari 8 peserta yang hasil lemparannya terbaik diberikan tambahan hak melakukan tolakan 3 kali lagi.

h. Bila peserta ada 8 orang atau kurang, tiap peserta berhak melakukan tolakan 6 kali.

Tugas

Bersama teman-temanmu lakukanlah serangkaian gerakan tolak peluru dengan gaya membelakangi! Praktikkan pula bagaimana cara mengukur jarak lemparan yang benar!

B. Lempar Lembing Langkah Jingkat (*Hop Step*)

1. Sarana dan Prasarana Lempar Lembing

Lempar lembing merupakan nomor lempar yang dilombakan dalam cabang olahraga atletik. Perlombaan lempar lembing dilakukan di lapangan terbuka dengan menggunakan lembing, yang mempunyai ketentuan sebagai berikut:

a. Lembing

Untuk putra:

1) Berat 800 gram.
2) Panjang 260 – 270 m.
3) Panjang lilitan untuk pegangan 15 – 16 cm.

Untuk putri:

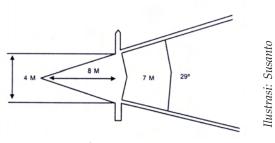
1) Berat 600 gram.
2) Panjang 220 – 230 m.
3) Panjang lilitan untuk pegangan 15 – 16 cm.

Gambar 12.6 Lembing

Ilustrasi: Susanto

b. Lapangan

Lapangan lempar lembing adalah sebagai berikut.

1) Lebar : 4 meter
2) Panjang awalan : 30-37 meter
3) Besar sudut lemparan : 40°

Gambar 12.7 Lapangan.

Ilustrasi: Susanto

2. Teknik Dasar Lempar Lembing

Teknik dasar lempar lembing yang harus dikuasai sebagai berikut.

a. Cara memegang lembing

Ada tiga macam cara memegang lembing, sebagai berikut.

1) **Pegangan cara Amerika**

   Cara ini adalah antara jari telunjuk dan ibu jari berada tepat di belakang lilitan tali pegangan lembing.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 12.8 Pegangan cara Amerika.

2) **Pegangan cara Finlandia**

   Cara ini adalah antara jari tengah dan ibu jari berada tepat di belakang lilitan tali pegangan lembing, sedangkan letak jari telunjuk lurus ke belakang di bawah lembing.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 12.9 Pegangan cara Finlandia.

3) **Pegangan cara menjepit (tang)**

   Telunjuk dan jari tengah menjepit lembing tepat di belakang pegangan (balutan).

Ilustrasi: Susanto

Gambar 12.10 Pegangan cara menjepit tang.

b. Cara membawa lembing

Ada dua macam cara, yaitu:

1) Lembing dibawa setinggi telinga, mata lembing mengarah ke bawah.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 12.11 Cara membawa lembing.

2) Lembing dibawa setinggi telinga, mata lembing mengarah ke atas.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 12.12 Cara membawa lembing setinggi telinga.

c. Sikap badan pada saat akan melempar lembing

Sikap badan merupakan dasar pokok untuk melempar lembing dengan baik dan benar.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

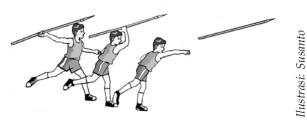
1) Berdiri tegak menyamping ke arah lemparan dan kedua kaki di buka lebar.
2) Kaki kiri lurus ke depan lemas, kaki kanan di belakang dengan lutut ditekuk ke depan dan serong ke belakang, berat badan berada pada kaki kanan, dan pandangan ke depan ke arah sasaran.
3) Lembing dipegang dengan tangan kanan lurus ke belakang dengan mata lembing serong ke atas dan berada di dekat sudut mata. Siku tangan kiri dibengkokkan dan berada di depan untuk menjaga keseimbangan.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 12.13 Sikap badan saat melempar lembing.

d. Cara melempar lembing

1) Pada saat lembing akan dilempar, tangan yang memegang lembing diputar ke dalam bersamaan dengan siku dibengkokkan, lembing dibawa ke atas kepala dan pinggul dilentingkan ke depan. Semua gerakan ini dilakukan serentak dan cepat (tidak terputus-putus).
2) Saat lembing berada di atas kepala, lembing diluruskan kemudian dilepaskan dengan dorongan ibu jari dan jari tengah yang memegang lembing, gerakan tangan seperti mencambuk.
3) Saat lembing dilempar, kaki kanan ditolakkan pada tanah.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 12.14 Cara melempar lembing.

e. Sikap badan setelah melempar (gerakan lanjutan / *followthrough*)

Gerakan ini selain untuk membantu kekuatan lemparan, juga sangat penting untuk membantu keseimbangan agar badan tidak jatuh. Sikap badan yang harus diperhatikan setelah melempar adalah sebagai berikut.

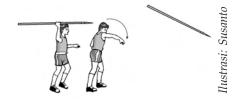
Gambar 12.15 Gerakan lanjutan (follow through).

Ilustrasi: Susanto

1) Sikap badan menghadap ke arah lembing, kaki kanan yang dipakai untuk menolak jatuh di tanah menggantikan tempat kaki kiri.
2) Kaki kiri tergantung lemas sambil menjaga keseimbangan tubuh. Pergantian kaki tersebut selain membantu dan menambah daya kekuatan melempar, juga untuk menjaga keseimbangan tubuh agar tidak jatuh ke depan.

3. Latihan Lempar Lembing tanpa Awalan dan dengan Awalan

a. Gerakan melempar tanpa awalan

Dari sikap berdiri, melatih gerakan lengan terakhir dengan menghujamkan lembing ke tanah. Mulai dengan lembing berada di atas bahu kanan dan lempar/tancapkan di tanah sejauh 5 – 8 meter di depan pelempar dengan tarikan dari bahu kemudian lengan diluruskan.

Gambar 12.16 Gerakan tanpa awalan.

Ilustrasi: Susanto

b. Gerakan melempar dengan satu langkah

Dari sikap berdiri dengan kaki rapat, melangkah ke depan dengan kaki kiri, putarlah bahu ke kanan untuk menarik lembing lewat atas bahu kanan.

Gambar 12.17 Gerakan melempar dengan satu langkah.

Ilustrasi: Susanto

c. Gerakan melempar dengan dua langkah

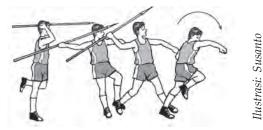
Dari sikap berdiri dengan lembing di belakang, langkahkan kaki kanan ke depan kemudian gerakkan kaki kiri dengan cepat untuk membentuk langkah lempar yang panjang de-ngan kecondongan badan ke belakang, lemparkan lembing lewat atas bahu dengan kaki kiri yang tertahan.

Gambar 12.18 Gerakan melempar dengan dua langkah

Ilustrasi: Susanto

d. Gerakan mengkoordinasikan lima langkah terakhir dan melempar

Dimulai dengan gerakan berjalan pelan kemudian mencoba lari kecil atau *jogging*, akhirnya melakukan lari awalan dilanjutkan dengan melempar.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 12.19 Gerakan mengkoordinasikan lima langkah terakhir dan melempar.

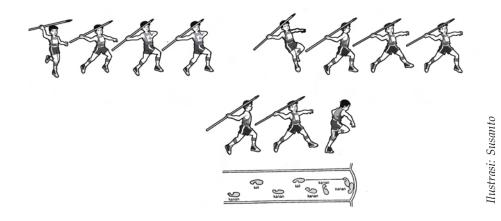
4. Lempar Lembing Gaya Langkah Jingkat (*Hop Step*)

Cara melakukannya sebagai berikut.

a. Berdiri menghadap arah lemparan, lembing dipegang dan diangkat setinggi telinga dengan siku tertekuk, mata lembing serong ke atas.

b. Lakukan awalan lari dengan cepat ke arah lemparan, pada saat kaki kanan sampai pada tanda yang telah ditentukan, tangan kanan meluruskan lembing ke belakang bawah, kemudian pada saat kaki kiri melangkah dan mendarat, mulai dari kaki kanan melakukan jingkat dengan langkah lebar sambil menarik badan ke samping. Gerakan jingkat ini dilakukan lebih kurang 2-4 langkah. Selanjutnya dengan didahului tekukan siku, tangan kanan mendorong lembing ke depan serong ke atas lewat di atas bahu, kepala sampai lengan kanan lurus untuk siap melempar lembing sambil diikuti badan condong ke depan dan berat badan berada pada kaki kiri.

c. Langkahkan kaki kanan ke depan dan kaki kiri ditarik ke belakang badan, sikap kaki kiri tergantung rileks di belakang badan.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 12.20 Lempar lembing gaya jingkat.

5. Peraturan Perlombaan

a. Lembing harus dipegang pada tempat pegangan.
b. Pelempar harus melakukan lemparan dari lintasan lapangan lempar lembing yang disediakan.
c. Lemparan yang sah, mata lembing harus menancap atau menggores tanah di sektor lemparan.
d. Lemparan tidak sah bila sewaktu melempar menyentuh lengkung lemparan atau garis 1,5 meter samping atau menyentuh tanah di depan lengkung lemparan.
e. Pemenang adalah peserta yang dapat melemparkan paling jauh dengan lemparan yang sah.
f. Setelah melakukan lemparan, peserta harus keluar melalui belakang garis batas lemparan.

Tugas

Pelajarilah kembali secara lebih mendalam peraturan-peraturan yang terdapat pada perlombaan lempar lembing! Bilamanakah lemparan dianggap tidak sah?

C. Lempar Cakram Awalan Menyamping

1. Sarana dan Prasarana Lempar Cakram

Lempar cakram merupakan nomor lempar yang dilombakan dalam cabang olahraga atletik. Perlombaan lempar cakram dilakukan di lapangan terbuka dengan menggunakan cakram, yang mempunyai ketentuan sebagai berikut.

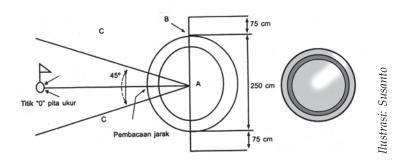
a. Cakram

Untuk putra:

1) Berat cakram untuk putra dewasa: 2 kg.
2) Berat cakram untuk putra remaja: 1,5 kg.
3) Diameter cakram : 219 – 221 mm.

Untuk putri:

4) Berat cakram: 1 kg.
5) Diameter cakram: 180 – 182 mm.

b. Lapangan

Gambar 12.21 Lapangan Lempar cakram.

2. Teknik Lempar Cakram

Untuk dapat melakukan lemparan dengan baik dan benar, teknik-teknik lempar cakram yang harus dikuasai adalah sebagai berikut.

a. Teknik memegang cakram

Ada dua macam cara memegang cakram, yaitu:

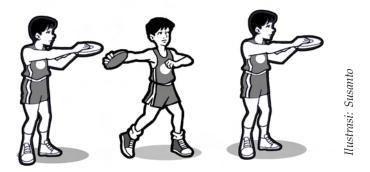
1. Cakram dipegang dengan empat jari terbuka, ruas-ruas ibu jari menekuk menutupi pinggiran cakram, sedangkan ibu jari letaknya bebas pada cakram.
2. Cakram dipegang dengan empat jari, jari telunjuk dan tengah dirapatkan, ruas-ruas ujung jari menekuk pinggiran cakram, sedang ibu jari letaknya bebas pada cakram.

Gambar 12.22 Teknik memegang cakram.

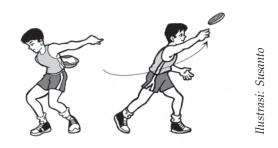
Gambar 12.23 Teknik memegang cakram cara 2

b. Teknik melakukan awalan

Dilakukan dengan berdiri sikap menyamping arah lemparan dan kedua kaki dibuka selebar bahu. Cakram dipegang dengan kedua tangan di atas bahu (tangan kanan di atas dan tangan kiri di bawah), kemudian ayunkan cakram dengan tangan kanan ke arah kanan bersamaan kedua lutut direndahkan, pandangan dan badan mengikuti arah gerak cakram, ayunkan kembali cakram

dengan tangan kanan ke depan atas, diikuti gerak badan, pandangan dan lutut naik, gerakan ini dilakukan berulang-ulang sambil mengatur konsentrasi untuk melempar.

Gambar 12.24 Teknik melakukan awalan.

c. Teknik melempar cakram

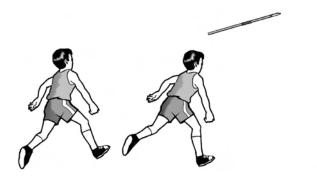
Dilakukan dengan berdiri menyamping ke arah lemparan, kemudian ayunkan cakram dengan tangan kanan ke arah kanan bersamaan kedua lutut direndahkan, pandangan dan badan mengikuti arah gerak cakram, ayunkan kembali cakram dengan tangan kanan ke depan atas bersamaan dengan dua lutut naik, saat lengan posisi lurus serong atas lepaskan cakram dari pegangan tangan.

Gambar 12.25 Teknik melempar cakram.

d. Sikap badan setelah melempar cakram

Adalah sebagai berikut.

1) Sambil melonjakkan badan ke atas ke arah depan, kaki kanan ditolakkan sekuat-kuatnya.
2) Setelah cakram lepas dari tangan, kaki kanan mendarat dan kaki kiri diangkat lemas untuk menahan dan menjaga keseimbangan.

3) Usahakan agar badan jangan sampai keluar lingkaran lapangan cakram.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 12.26 Sikap badan setelah melempar cakram.

3. Peraturan Perlombaan

Dalam peraturan yang ada, lemparan dinyatakan sah apabila:

a. Cakram berputar searah jarum jam saat dilempar.
b. Cakram harus jatuh di dalam sektor lapangan.
c. Penentuan pemenang adalah atltet yang dapat melemparkan terjauh.
d. Pelempar cakram dalam melakukan lemparan tidak boleh melewati batas lapangan yang sudah ditentukan.

Tugas

Pelajarilah kembali bagaimana teknik-teknik dasar lempar cakram! Buatlah kesimpulan, apa pengaruh teknik awalan, teknik melempar cakram, dan posisi badan setelah melempar terhadap hasil lemparan!

Rangkuman

- ❖ Ada dua macam gaya yang sering digunakan yaitu gaya lama atau menyamping atau ortodoks dan gaya baru atau membelakangi atau *Perry O'Brien.*
- ❖ Teknik dasar lempar lembing yang harus dikuasai sebagai berikut:
  a. Cara memegang lembing.
  b. Cara membawa lembing.
  c. Sikap badan pada saat akan melempar lembing.
  d. Cara melempar lembing.
  e. Sikap badan saat melempar lembing.
- ❖ Lempar cakram merupakan nomor lempar yang dilombakan dalam cabang olahraga atletik. Perlombaan lempar cakram dilakukan di lapangan terbuka dengan menggunakan cakram.
- ❖ Untuk dapat melakukan lemparan dengan baik dan benar, teknik-teknik lempar cakram yang harus dikuasai adalah sebagai berikut:
  a. Teknik memegang cakram.
  b. Teknik melakukan awalan.
  c. Teknik melempar cakram.
  d. Sikap badan setelah melempar cakram.

Evaluasi

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling benar!

1. Perry Obrien's adalah nama seorang atlet tolak peluru yang pertama kali menggunakan gaya ....
   a. menyamping
   b. membelakangi
   c. orthodok
   d. menghadap arah tolakan
2. Saat memegang peluru yang diletakkan pada jari-jari tangan, fungsi ibu jari dan kelingking adalah ....
   a. menjaga agar peluru tidak tergelincir
   b. mendapatkan kekuatan
   c. memperoleh kekuatan
   d. mendapatkan kelenturan

3. Pada saat melemparkan cakram, posisi tangan yang memegang cakram berada ....
   a. di depan dada
   b. di atas dahi
   c. di atas kepala
   d. di samping
4. Panjang lintasan awalan lempar lembing adalah ....
   a. 30 meter
   b. 35 meter
   c. 40 meter
   d. 45 meter
5. Sikap tubuh dalam melempar lembing adalah ....
   a. badan berdiri tegak
   b. badan dibungkukkan
   c. badan dicondongkan ke depan
   d. badan dicondongkan ke belakang
6. Cara memegang lembing dengan ditempatkan pada ....
   a. atas kepala
   b. atas pundak
   c. menempel pada bahu
   d. di bawah samping pinggang
7. Di bawah ini yang ***tidak*** termasuk ke dalam teknik lempar lembing adalah ....
   a. awalan
   b. tumpuan
   c. lepasnya lembing
   d. memelihara keseimbangan
8. Dalam lempar cakram selain gaya menyamping juga ada gaya ....
   a. memutar
   b. melompat
   c. jangkit
   d. berjalan
9. Posisi jari-jari tangan paling ujung yang benar dalam memegang cakram adalah ....
   a. lurus
   b. menekuk
   c. rileks
   d. bebas
10. Jarak antara jari satu dengan jari lainnya yang benar dalam memegang cakram adalah ....
    a. renggang
    b. agak renggang
    c. lurus
    d. agak lurus

II. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!

1. Jelaskan bagaimana cara melakukan tolak peluru gaya *O'Brien*!
2. Jelaskan bagaimana cara melakukan lempar cakram yang benar!
3. Jelaskan cara melakukan lempar lembing dengan gaya langkah jingkat!
4. Sebutkan peraturan perlombaan lempar cakram!
5. Sebutkan peraturan perlombaan lempar lembing!

Bab 13

Bela Diri Pencak Silat

Kata Kunci

- Arah
- Elakan
- Langkah
- Pembelaan
- Tangkisan
- Teknik gerak

Sumber: pencak silat_www.anjjabar.go.id copy.21 Februari 2009

Gambar 13.1 Perlombaan pencak silat.

Pencak silat merupakan salah satu olahraga asli Indonesia. Banyak sekali manfaat yang kamu dapat dari belajar pencak silat. Selain untuk menjaga kesehatan, pencak silat dapat digunakan membela diri pada saat dibutuhkan.

Banyak hal yang dapat diambil dari pencak silat. Perhatikan saja pada sebuah pertandingan pencak silat! Setiap atlet ramah dan patuh terhadap semua peraturan. Mereka sangat menjunjung tinggi sportivitas.

Namun akhir-akhir ini banyak anak muda yang belajar pencak silat hanya untuk pamer dan menakut-nakuti orang lain. Sebenarnya bukan itu tujuan dari belajar pencak silat. Kamu belajar pencak silat harus memiliki tujuan yang baik. Kamu harus mampu mengendalikan diri dan menahan emosi. Oleh karena itu dengan belajar pencak silat kamu juga dituntut memiliki kesabaran yang tinggi. Menarik sekali bukan belajar pencak silat?

A Latihan Teknik Dasar Tangkisan

Tangkisan adalah usaha pembelaan terhadap serangan lawan dengan cara meng-adakan kontak langsung dengan serangan lawan. Kontak langsung bertujuan untuk membendung serangan lawan dan mengalihkan arah serangan. Beberapa model latihan tangkisan adalah sebagai berikut.

1. Dilakukan Perorangan

Melakukan teknik dasar tangkisan satu lengan. Cara melakukan adalah sebagai berikut.

a. Lakukan sikap awal.
b. Gerakan 1, lakukan tangkisan dalam.
c. Gerakan 2, lakukan tangkisan luar.
d. Gerakan 3, lakukan tangkisan atas.
e. Gerakan 4, lakukan tangkisan bawah.
f. Setelah melakukan gerakan kembali pada sikap awal.

Ilustrasi: Susanto

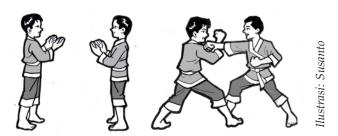
Gambar 13.2 Dilakukan perorangan.

2. Dilakukan Berpasangan

a. Melakukan tangkisan luar dan pukulan depan (tebak/tinju)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1) Lakukan sikap awal berhadapan (A dan B).
2) B melakukan pukulan ke arah A.
3) A melakukan tangkisan luar.
4) Lakukan bergantian.
5) Setelah melakukan kembali ke sikap awal.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 13.3 Dilakukan berpasangan.

b. Melakukan tangkisan dalam dan pukulan depan (tinju)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

a. Lakukan sikap awal berhadapan (A dan B).
b. B melakukan pukulan depan ke arah A.
c. A melakukan tangkisan dalam.

d. Lakukan bergantian.

e. Setelah melakukan kembali ke sikap awal.

Gambar 13.4 Tangkisan dalam dan pukulan depan.

Tugas

Lakukanlah latihan teknik tangkisan secara berpasangan. Cara melakukan adalah: lakukan sikap awal berhadapan (A dan B), B melakukan pukulan ke arah A, A melakukan tangkisan dalam, lakukan bergantian, dan setelah melakukan kembali ke sikap awal.

B. Peraturan Pertandingan Pencak Silat

1. Ketentuan Bertanding

a. Pertandingan pencak silat dilakukan oleh dua orang pesilat yang saling berhadapan untuk melakukan pembelaan (hindaran, elakan dan tangkisan), melakukan serangan pada sasaran (serangan tangan dan kaki), menjatuhkan lawan, dan mengunci lawan.

b. Pertandingan dilakukan dalam 3 babak, setiap babak selama 2 menit dengan waktu istirahat antarbabak selama 1 menit.

c. Ketentuan pertandingan adalah sebagai berikut.
   1) Setiap pembelaan dan serangan harus berpola dari sikap awal, pasangan, langkah serta adanya koordinasi dalam melakukan serangan atau pembelaan harus kembali pada sikap awal/pasang.
   2) Serangan beruntun harus tersusun dengan teratur dan berangkai dengan berbagai cara ke arah sasaran, sebanyak-banyaknya 4 jenis serangan.
   3) Mematuhi ketentuan mengenai sasaran, larangan-larangan dan kaidah pencak silat dan ketentuan-ketentuan perwasitan umumnya.

d. Pertandingan pencak silat dipimpin oleh 1 orang wasit dan 5 orang juri.

2. Ketentuan Kemenangan

a. Menang angka, yaitu jika pertandingan selesai 3 babak dan juri memenangkan salah satu pesilat.

b. Menang teknik, yaitu jika lawan tidak bisa melanjutkan pertandingan karena:
   1) Menyatakan diri tidak dapat melanjutkan pertandingan.
   2) Atas keputusan dokter pertandingan karena kondisinya.
   3) Atas permintaan pelatih.
c. Menang mutlak, yaitu lawannya jatuh karena serangan yang sah dan tidak sadar setelah hitungan wasit sampai ke-10 dalam waktu 10 detik.
d. Menang diskualifikasi, jika:
   1) Lawan mendapat peringatan ke-3 setelah peringatan ke-2.
   2) Lawan melakukan pelanggaran yang diberikan hukuman langsung diskualifikasi.
   3) Melakukan pelanggaran tingkat pertama dan lawan cedera dan tidak dapat melanjutkan pertandingan/keputusan dokter pertandingan.
e. Menang karena pertandingan tidak seimbang.
f. Menang karena lawan tidak hadir dalam pertandingan atau mengundurkan diri.

3. Ketentuan Hukuman Kepada Pesilat

a. Teguran

Diberikan jika pesilat melakukan pelanggaran ringan.

1) Teguran I, nilai dikurangi satu.
2) Teguran II, nilai dikurangi dua.

b. Peringatan I

Mendapat teguran ke-3 dalam satu babak akibat pelanggaran ringan. Peringatan ini dikurangi lima.

c. Peringatan II

Diberikan bila pesilat mendapat peringatan I dan peringatan II dan nilai dikurangi sepuluh.

d. Diskualifikasi diberikan bila pesilat:

1) Mendapat peringatan setelah peringatan II.
2) Melakukan pelanggaran berat yang didorong oleh unsur kesengajaan yang bertentangan dengan norma keolahragaan.
3) Melakukan pelanggaran tingkat pertama dan lawan cedera tidak dapat melanjutkan pertandingan atas keputusan dokter pertandingan.

4. Ketentuan Penilaian

a. Nilai 1 (satu)

Nilai satu diberikan untuk:

1) Elakan/tangkisan yang berhasil yang langsung disusul oleh serangan yang masuk pada sasaran atau teknik jatuhan yang berhasil.
2) Serangan tangan yang masuk sasaran.

b. Nilai 2 (dua)

Nilai dua diberikan untuk serangan kaki yang masuk sasaran.

c. **Nilai 3 (tiga)**
Nilai tiga diberikan untuk menjatuhkan lawan.

d. **Nilai 4 (empat)**
Nilai empat diberikan untuk mengunci lawan.

e. **Kerapian teknik**

Selain di atas diberikan kerapian teknik, yaitu penilaian atas kaidah-kaidah permainan pencak silat, dengan nilai terendah 2 (dua) dan nilai tertinggi 5 (lima) pada setiap babak.

f. **Sasaran serang**

Sasaran yang boleh diserang adalah bagian tubuh, kecuali leher ke atas dan kemaluan, antara lain dada, perut, pinggang kiri dan kanan, punggung, sedang tungkai dapat dijadikan sasaran serangan menjatuhkan dan mengunci, namun tidak mempunyai nilai sebagai serangan perkenaan.

Tugas

Diskusikan mengapa sifat pencak silat banyak dilakukan permainan rendah, tendangan sedang, pernapasan wajar, langkah ringan ke segala penjuru, gerakan tangan halus tidak membutuhkan ruangan luas dan menggunakan kekerasan sesaat!

Rangkuman

- Pencak silat adalah seni bela diri asli Indonesia , yang telah berumur berabad-abad. Pencak silat diwariskan secara turun temurun dari satu generasi ke generasi berikutnya.
- Teknik tangkisan dapat dilakukan dengan cara:
  1. Tangkisan satu lengan, terdiri atas tangkisan dalam, tangkisan luar, tangkisan atas, dan tangkisan bawah.
  2. Tangkisan dua lengan, terdiri atas tangkisan sejajar dua tangan, tangkisan buang samping, tangkisan belah, dan tangkisan silang.
  3. Tangkisan siku, terdiri atas tangkisan siku dalam dan tangkisan siku luar.
  4. Tangkisan kaki, terdiri atas tangkisan tutup samping, tangkisan tutup depan, tangkisan tutup buang luar, dan tangkisan busur luar/dalam.
- Peraturan pencak silat meliputi ketentuan bertanding, ketentuan kemenangan, ketentuan hukuman kepada pesilat, dan ketentuan nilai.
- Dalam pertandingan pencak silat dipimpin oleh satu orang wasit dan 5 orang juri.

Evaluasi

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling benar!

1. Usaha pembelaan terhadap serangan lawan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan lawan disebut ....
   a. serangan
   b. elakan
   c. tangkisan
   d. hindaran
2. Usaha pembelaan dengan cara memindahkan bidang sasaran terhadap serangan lawan disebut ....
   a. serangan
   b. elakan
   c. tangkisan
   d. hindaran
3. Dengan cara memindahkan salah satu kaki dengan posisi tubuh menghadap lawan disebut ....
   a. elak hadap
   b. elak sisi
   c. elak silang
   d. elak angkat kaki
4. Dengan cara merendahkan diri dengan sikap tungkai dilipat tanpa memindahkan letak kaki disebut ....
   a. elak hadap
   b. elak sisi
   c. elak bawah
   d. elak angkat kaki
5. Dengan cara memindahkan salah satu kaki sehingga posisi tubuh menyamping lawan disebut ....
   a. elak hadap
   b. elak sisi
   c. elak bawah
   d. elak angkat kaki
6. Arah gerak lengan yang benar saat melakukan teknik dasar tangkisan dalam adalah ke ....
   a. depan badan
   b. samping badan
   c. atas badan
   d. bawah badan
7. Sikap kuda-kuda yang digunakan saat melakukan teknik dasar tangkisan menggunakan tangan ke arah bawah adalah kuda-kuda ....
   a. belakang
   b. depan
   c. samping
   d. tengah
8. Arah gerak lengan yang benar saat melakukan teknik dasar tangkisan luar adalah ke ....
   a. depan badan
   b. samping badan
   c. atas badan
   d. bawah badan
9. Posisi kedua tangan yang benar saat melakukan teknik dasar tangkisan dengan kaki tutup depan adalah ke ....
   a. belakang badan
   b. samping badan
   c. bawah paha dan lutut
   d. atas paha dan lutut
10. Sikap telapak tangan yang benar saat melakukan teknik dasar tangkisan belah tinggi menghadap ke ....
   a. bawah
   b. samping
   c. belakang
   d. atas

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!

1. Sebutkan empat macam teknik tangkisan dalam pencak silat!
2. Jelaskan bagaimana cara melakukan elakan angkat kaki!
3. Jelaskan bagaimana cara melakukan elakan kaki silang!
4. Jelaskan secara singkat sejarah pencak silat!
5. Jelaskan tujuan dari teknik tangkisan dalam pencak silat!

Bab 14

Kebugaran Jasmani

Kata Kunci

- Jasmani
- Kebugaran
- Kecepatan
- Kelincahan

Sumber: senam irama_ikatera. files.wordpress.com copy.20 Februari 2009

Gambar 14.1 Senam dapat menjaga kebugaran jasmani.

Pernahkah kamu mendengar istilah "di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat"? Kata-kata itu memang benar adanya, dengan memiliki tubuh yang sehat dan kuat akan membuat kamu mudah belajar, berpikir, dan melakukan aktivitas-aktivitas yang lain.

Kebugaran jasmani adalah salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh. Ada banyak latihan kebugaran jasmani yang dapat dilakukan. Pada bab 5 kamu telah belajar dan berlatih kebugaran jasmani dengan *Circuit Training*. Dalam bab ini kamu akan belajar berbagai latihan untuk melatih kecepatan dan kelincahan tubuh.

Kamu tentu tahu setiap kegiatan yang kita lakukan selalu menuntut waktu yang cepat. Untuk menyelesaikan semua pekerjaan dengan cepat, maka kamu harus memiliki kecepatan dan kelincahan yang baik. Maka kelincahan dan kecepatan gerakmu perlu dilatih.

A. Latihan Kecepatan

1. Manfaat Latihan Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh secara cepat, akan tetapi dapat pula terbatas menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam lari cepat, kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat.

Kecepatan merupakan unsur gerak dasar yang berguna untuk mencapai prestasi yang maksimal. Kecepatan seseorang yang tinggi bergantung potensi sejak lahir dan merupakan hasil latihan secara teratur dan cermat dengan perencanaan yang tepat.

2. Bentuk-bentuk Latihan Kecepatan

Bentuk-bentuk latihan kecepatan ada tiga macam, antara lain:

a. Kecepatan *sprint (sprinting speed)*

Kecepatan *sprint* adalah kemampuan seseorang bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Cara pengembangan kecepatan spint dapat dilakukan dengan interval running dengan volume beban latihan 5 – 10 kali giliran lari, jarak 30-80 meter, intensitas latihan lari 80% - 100%.

b. Kecepatan reaksi *(reaction speed)*

Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Hampir semua cabang olahraga memerlukan kecepatan-kecepatan reaksi di dalam pertandingan. Untuk mengembangkan kecepatan reaksi dapat dilakukan dengan metode pertandingan. Guna mencapai waktu yang secepat-cepatnya dalam mereaksi suatu rangsangan.

c. Kecepatan bergerak *(speed of movement)*

Kecepatan bergerak adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang tidak terputus, seperti gerakan melompat, melempar, dan salto. Tiap cabang olahraga memerlukan jenis kecepatan yang berlainan persentasenya.

Gambar 14.2 Bentuk latihan kecepatan menempuh jarak 60 meter.

Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan, antara lain (a) lari cepat dengan jarak 40 dan 60 meter, (b) lari dengan mengubah-ubah kecepatan (mulai lambat makin lama makin cepat), (c) lari naik bukit, (d) lari menuruni bukit, dan (e) lari menaiki tangga gedung.

B. Latihan Kelincahan

1. Manfaat Latihan Kelincahan

Kelincahan adalah latihan untuk mengubah arah secara cepat tanpa menimbulkan gangguan pada keseimbangan. Kemampuan ini ternyata sangat diperlukan dalam banyak cabang olahraga yang memang memerlukan koefisien kelincahan untuk keberhasilannya, misalnya pada cabang olahraga tinju, bola voli, sepak bola, bola basket, softball, bulu tangkis, dan tenis meja.

Kelincahan banyak ditentukan oleh faktor kekuatan, kecepatan, power, waktu reaksi, dan koordinasi. Dengan demikian, untuk melatih kelincahan perlu juga diperhatikan upaya meningkatkan faktor-faktor yang lain. Demikian pula sebaliknya, latihan kelincahan dengan sendirinya akan turut pula meningkatkan faktor-faktor penunjang secara parsial sehingga sifatnya saling melengkapi.

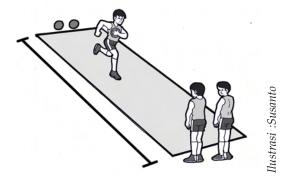
Jadi, dapat diambil kesimpulan bahwa orang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Dalam kata lain, kelincahan bukan hanya menuntut kecepatan akan tetapi juga menuntut kelentukan yang baik dari sendi-sendi anggota tubuh lainya.

Kegunaan secara langsung kelincahan, antara lain:

a. Mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda (stimulasi).
b. Mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi.
c. Gerakan efisien, efektif, dan ekonomis.
d. Mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

2. Bentuk-bentuk Latihan Kelincahan

Bentuk-bentuk program latihan untuk meningkatkan kelincahan, antara lain:

a. Kelincahan umum (*general agility*) artinya kelincahan seseorang untuk menghadapi olahraga pada umumnya dan meng-hadapi situasi hidup dengan lingkungan.
b. Kelincahan khusus (*special agility*) berarti kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olah-raga khusus yang dalam cabang olahraga lain tidak diperlukan (akrobat, loncat indah, bola voli, dan softball).

Gambar 14.3 Latihan mengubah gerak tubuh arah lurus (shuttle run)

Kelincahan umum ataupun kelincahan khusus dapat diperoleh dengan hasil latihan dan ada pula dari pembawaan (potensi) sejak lahir. Bentuk-bentuk latihan kelincahan antara lain lari bolak-balik (*shuttle run*), lari belok-belok (*zig-zag*), dan jongkok berdiri (*squat trust*).

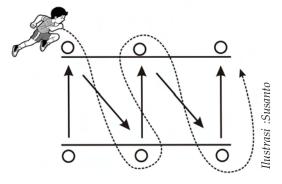
a. **Latihan mengubah gerak tubuh arah lurus (*shuttle run*)**

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

1) Lari bolak-balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 6-8 kali (jarak 4-5 meter).
2) Setiap kali sampai pada suatu titik sebagai batas, si pelaku harus secepatnya berusaha mengubah arah untuk berlari menuju titik lainnya.
3) Perlu diperhatikan bahwa jarak antara kedua titik tidak terlalu jauh serta jumlah ulangan tidak terlampau banyak sehingga menyebabkan kelelahan bagi si pelaku.
4) Dalam latihan ini yang diperhatikan ialah kemampun mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak.

b. **Latihan lari berbelok-belok (*zig-zag*)**

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1) Dalam melakukan latihan ini di mana si pelaku berlari bolak-balik dengan cepat sebanyak 2-3 kali di antara beberapa titik (misalnya 4-5 titik).
2) Jarak setiap titik sekitar dua meter.

Gambar 14.4 Latihan lari berbelok-belok (zig-zag).

c. **Latihan mengubah posisi tubuh atau jongkok–berdiri (*squat thrust*)**

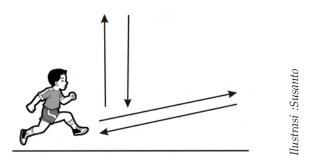
Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1) Jongkok sambil menumpukan kedua lengan di lantai.
2) Pandangan ke arah depan.
3) Lemparkan kedua kaki ke belakang sampai lurus dengan sikap badan telungkup dalam keadaan terangkat.
4) Kemudian dengan serentak, kedua kaki ditarik ke depan, kemudian kembali ke tempat semula.
5) Latihan ini dilakukan berulang-ulang dengan gerakan yang sama.

Gambar 14.5 Latihan mengubah posisi tubuh (squart trust).

d. Latihan kelincahan gerakan bereaksi

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1) Berdiri dengan sikap ancang-ancang. Kedua lengan di samping badan dengan siku bengkok, perhatikan aba-aba peluit.
2) Bunyi peluit pertama, lari ke depan secepat-cepatnya.
3) Bunyi peluit kedua, lari mundur secepat-cepatnya.
4) Bunyi peluit ketiga, lari ke samping kiri secepat-cepatnya.
5) Bunyi peluit keempat, lari ke samping kanan secepat-cepatnya.
6) Latihan ini dilakukan terus-menerus secara berangkai tanpa berhenti dahulu.

Gambar 14.6 Latihan kelincahan gerakan bereaksi.

Kerjakanlah tugas di bawah ini!

1. Buatlah makalah tentang latihan kebugaran jasmani! Sumber tugas ini dapat diperoleh dari majalah, koran, buku, atau sumber lainnya.
2. Buatlah kliping tentang bentuk-bentuk latihan yang sering dilakukan atlet dalam pemusatan latihan (*running center*)! Sumber tugas ini dapat diperoleh dari majalah, koran, buku, atau sumber lainnya.

Rangkuman

- Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- Bentuk-bentuk kecepatan ada tiga macam, antara lain:
  a. Kecepatan *sprint (sprinting speed*)

     Kecepatan *sprint* adalah kemampuan seseorang bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya.

  b. Kecepatan reaksi (*reaction speed*)

     Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya.

  c. Kecepatan bergerak (*speed of movement*)

     Kecepatan bergerak adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang tidak terputus, seperti gerakan melompat, melempar, dan salto.
- Kelincahan adalah latihan untuk mengubah arah secara cepat tanpa menimbulkan gangguan pada keseimbangan.

Evaluasi

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling benar!

1. Tujuan utama latihan kebugaran jasmani ialah ...
   a. meningkatkan fleksilibitas
   b. meningkatkan kecepatan
   c. membentuk postur tubuh
   d. meningkatkan kebugaran jasmani

2. Kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dinamakan ...
   a. kecepatan
   b. kelincahan
   c. kelentukan
   d. keseimbangan
3. Kemampuan seseorang untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dikehendaki dinamakan...
   a. kelincahan
   b. daya tahan
   c. *power*
   d. kelentukan
4. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan ialah ...
   a. *shuttle run*
   b. *squat thrust*
   c. *squat jump*
   d. lari 40-60 meter
5. Kebutuhan kebugaran jasmani seseorang berbeda, kebutuhan tersebut tergantung kepada ...
   a. berat ringannya berat badan
   b. usia seseorang
   c. gerak yang diperlukan seseorang
   d. jenis kelamin seseorang
6. Istilah lain tingkat kesegaran/kebugaran jasmani adalah ....
   a. *physiological fitness*
   b. *fitness*
   c. *physical endurance*
   d. *physical fitness*
7. Latihan pengembangan tubuh sering disebut juga ....
   a. senam artistik
   b. senam akrobatik
   c. senam ritmik
   d. senam pemanasan
8. Dibawah ini yang **tidak** termasuk latihan pengembangan tubuh adalah ....
   a. unsur kekuatan
   b. unsar kelincahan
   c. unsur kecepatan
   d. unsur kekerasan
9. Di bawah ini yang **tidak** termasuk bentuk-bentuk gerakan pemanasan adalah ....
   a. meliuk-liukkan badan
   b. melompat-lompat
   c. berlari-lari
   d. memukul bola voli

10. Gerakan peregangan yang dilakukan dengan cara menahan gerakan dinamakan ....
    a. peregangan statis
    b. peregangan dinamis
    c. peregangan kontraksi-rileksasi
    d. peregangan konstan

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!

1. Jelaskan yang dimaksud dengan kecepatan!
2. Sebutkan manfaat melakukan latihan kecepatan!
3. Sebutkan macam-macam bentuk latihan kelincahan!
4. Jelaskan manfaat melakukan latihan kebugaran!
5. Jelaskan apa akibatnya apabila seseorang tidak memiliki kelincahan!

Bab 15

Senam Lantai

Kata Kunci

- Guling depan
- Guling lenting
- Meroda

Sumber: www.blitarkota.go.idberitadet.jpg. 24 Juni 2009

Gambar 15.1 Senam lantai memerlukan kelenturan tubuh

Senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang unsur gerakannya seperti mengguling, melenting, keseimbangan lompat, serta loncat. Untuk dapat melakukan gerakan-gerakan senam lantai, kamu harus melakukan banyak latihan secara teratur.

Senam dapat memberikan banyak manfaat bagimu. Manfaat senam yaitu seseorang dapat memiliki bentuk tubuh yang ideal, di antaranya indah, bugar , dan kuat. Di samping itu senam juga dapat menambah rasa percaya diri dan memiliki sikap kesadaran yang sangat baik dan dapat hidup sehat secara jasmani dan rohani.

Dalam bab 6 kamu telah mempelajari tentang senam lantai, yaitu gerakan meroda dan guling lenting. Sudahkah kamu menguasainya dengan baik? Dalam bab ini kamu akan mempelajari latihan rangkaian gerak meroda dan guling depan serta rangkaian gerak guling depan dan guling lenting. Untuk dapat melakukan rangkaian gerakan tersebut kamu harus menguasai gerakan-gerakan dasar meroda, guling depan, dan guling lenting. Agar kamu lebih paham mari kita pelajari pembahasan berikut.

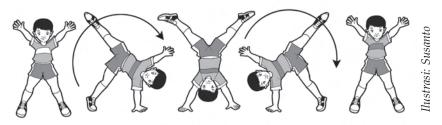
A. Latihan Rangkaian Gerakan Meroda dan Guling Depan

Meroda adalah suatu gerakan ke sampin, bertumpu atas kedua tangan dengan kaki terbuka lebar. Meroda dapat dilakukan dengan gerakan ke kiri dan kanan. Meroda kelihatannya mudah, akan tetapi gerakan ini memerlukan koordinasi gerakan yang baik. Sedangkan guling depan adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang). Latihan guling ke depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu guling ke depan dengan sikap awal jongkok dan guling ke depan dengan sikap awal berdiri.

Cara melakukan rangkaian gerakan meroda dan guling depan adalah sebagai berikut.

1. Diawali dengan gerakan meroda yang baik.

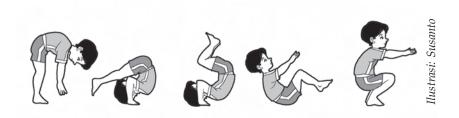
   Cara melakukanya:

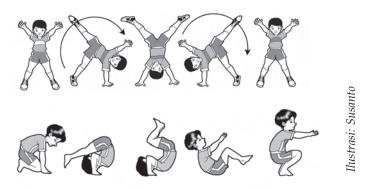
   a. Mula-mula berdiri tegak menyamping, kedua kaki dibuka lebar, kedua tangan lurus ke atas serong ke samping (menyerupai huruf V) dan pandangan ke depan.
   b. Jatuhkan badan ke samping kiri, letakkan telapak tangan kiri ke samping kiri, kemudian kaki kanan diangkat ke atas. Setelah itu disusul dengan meletakkan telapak tangan kanan di samping badan.
   c. Pada saat kaki kanan diayunkan maka kaki kiri ditolakkan pada lantai, sehingga kedua kaki terbuka dan serong ke samping.
   d. Lalu letakkan kaki kanan ke samping lengan kanan tangan kiri diangkat disusul dengan meletakkan kaki kiri di samping kaki kanan.
   e. Badan terangkat dan kedua lengan lurus ke atas ke posisi semula.

Gambar 15.2 Teknik meroda.

2. Setelah gerakan meroda dilakukan atau berakhir, posisi badan berputar menghadap arah gerakan.
3. Lanjutkan dengan gerakan guling depan, sehingga akhir gerakannya berdiri menghadap arah gerakan dan kedua lengan lurus ke atas di samping telinga.

   Cara melakukan gerakan guling depan adalah:

   a. Mula-mula sikap jongkok, kedua kaki rapat lalu letakkan lutut di dada dan kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.
   b. Bengkokkan kedua tangan lalu letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala hingga dagu sampai ke dada.

c. Lanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan, ketika panggul menyentuh matras peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.

Gambar 15.3 Teknik guling depan.

Sehingga rangkaian gerakannya akan menjadi seperti berikut.

Gambar 15.4 Rangkaian meroda dan guling depan.

Tugas

Coba praktikkan bagaimana cara melakukan latihan meroda dan guling depan! Unsur yang dinilai adalah teknik gerakan yang meliputi aspek-aspek gerakan badan, gerakan keseimbangan dan gerakan kelentukan.

B. Latihan Rangkaian Gerakan Guling Depan dan Guling Lenting

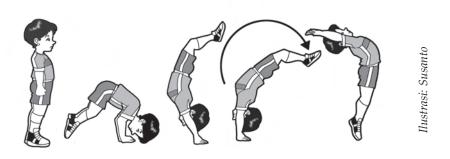
Untuk dapat melakukan rangkaian gerakan guling depan dan guling lenting kamu harus menguasai teknik dasar keduanya. Guling lenting adalah suatu gerakan melentingkan badan ke depan atas dengan lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan. Tolakan tersebut dimulai dari sikap setengah guling ke belakang/setengah guling ke depan dengan kedua kaki rapat dan lutut lurus.

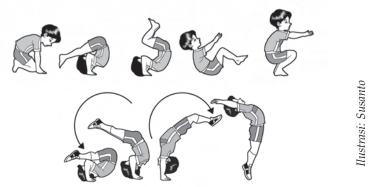
Cara melakukan rangkaian gerakan lenting depan dan gerakan guling lenting adalah sebagai berikut.

1. Diawali dengan gerak guling depan dengan baik dan benar (caranya seperti di atas).
2. Setelah gerak guling depan berakhir, maka dilanjutkan dengan melakukan gerakan guling lenting , sehingga akhir gerakannya berdiri menghadap ke arah gerakan.

   Cara melakukan guling lenting adalah:

   a. Sikap permulaan tidur telentang, kedua kaki lurus dan rapat serta kedua tangan di sisi badan.
   b. Guling ke depan kedua tungkai lurus sehingga kaki dekat kepala, siku dibengkokkan dan telapak tangan bertumpu pada matras di sisi telinga.
   c. Guling ke depan, bersamaan dengan itu tolakkan/lecutkan tungkai ke depan atas dan tolakkan kedua tangan sehingga badan melayang seperti membuat busur.
   d. Gerakan mendarat dilakukan dengan kedua kaki rapat dan gerakan pinggul di dorong ke depan, kemudian diikuti dengan gerakan badan mengikuti arah rotasi gerakan.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 15.5 Teknik guling lenting.

3. Posisi berikutnya adalah kedua lengan lurus ke atas di samping telinga dan pinggang melenting.

Gambar 15.6 Rangkaian gerakan guling depan dan guling lenting.

Tugas

Lakukan gerakan rangkaian senam lantai yang mengandung keseimbangan, mengguling, melenting, meroda dan roll ke depan dan dilanjutkan dengan gerakan guling lenting!

Rangkuman

- Rangkaian gerakan senam merupakan penggabungan dari beberapa gerakan senam yang dilakukan secara berurutan dalam satu periode gerakan/ kesempatan . Pada gerak rangkaian, karena pesenam akan melakukan unsur gerakan mengguling, melenting, keseimbangan, memutar, melompat, dan meloncat sesuai kaidah senam lantai.
- Manfaat senam yaitu seseorang dapat memiliki bentuk tubuh yang ideal, di antaranya indah, bugar, dan kuat. Di samping itu senam juga dapat menambah rasa percaya diri dan memiliki sikap kesadaran yang sangat baik dan dapat hidup sehat secara jasmani dan rohani.

Evaluasi

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling benar!

1. Untuk dapat melakukan guling lenting dengan baik, seorang pesenam terlebih dahulu harus menguasai gerakan ....
   a. guling depan c. guling lenting
   b. guling belakang d. meroda
2. Gerakan meroda bertumpu atas ....
   a. kedua tangan c. dua kaki
   b. satu tangan d. dua tangan dan dua kaki
3. Agar meroda dapat dilakukan dengan benar, maka gerakan kaki harus....
   a. dilemparkan ke atas depan c. dilemparkan ke atas samping
   b. dilemparkan ke atas belakang d. dilemparkan ke belakang
4. Gerakan akhir sikap meroda adalah ....
   a. sikap telungkup c. sikap berdiri menyamping
   b. sikap jongkok d. sikap berdiri ke depan
5. Posisi kaki sikap awal gerakan meroda adalah ....
   a. dibuka sedikit lebar c. dibuka selebar bahu
   b. dibuka lebar-lebar d. berdiri dengan salah satu kaki
6. Latihan awal untuk melakukan gerakan meroda adalah ....
   a. gerakan *roll* c. gerakan *handstand*
   b. gerakan lompat jongkok d. gerakan *back roll*
7. Gerakan melenting yang benar dilakukan saat ....
   a. pundak menempel matras c. telapak tangan menempel matras
   b. pinggul terangkat ke atas d. kepala dimasukkan di antara lengan
8. Gerakan meroda dapat digunakan untuk melatih ....
   a. keterampilan c. kekuatan
   b. kesegaran d. ketangkasan
9. Arah gerakan melenting saat guling lenting adalah ke ....
   a. depan atas b. belakang atas
   c. samping atas d. pinggul
10. Saat melakukan gerakan meroda, posisi kedua kaki sebaiknya ....
   a. dirapatkan c. dibuka
   b. dibengkokkan d. dilipat

II. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!

1. Sebutkan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan gerakan meroda!
2. Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan meroda dan guling depan!
3. Sebutkan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan gerakan guling lenting!
4. Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan guling lenting dan guling depan!
5. Jelaskan manfaat melakukan senam secara rutinitas!

Bab 16

Senam Irama dengan Alat

Kata Kunci

- Bentuk latihan
- Gada
- Senam irama
- Tehnik pegangan

Sumber: Senam ritmik.www.kutaikartanegara. com.Copy. TIF.29 Juni 2009

Gambar 16.1 Senam irama menggunakan alat.

Senam irama adalah rangkaian langkah-langkah dalam gerakan senam yang disertai gerak ayunan lengan dan sikap tubuh dengan iringan irama atau musik. Rangkaian senam irama dapat dilakukan apabila unsur-unsur gerakan dari sikap awal, langkah-langkah dan ayunan tubuh sudah dikuasai dengan baik.

Senam irama ada yang menggunakan alat, seperti gada, simpai, tali atau pita. Pada bab 7 kamu telah mempelajari senam irama dengan alat simpai. Dalam bab ini kamu akan mempelajari senam alat dengan menggunakan gada. Pada dasarnya teknik dalam senam irama adalah sama, yaitu memadukan unsur-unsur keseimbangan, *timing*, *balance*, kekuatan, dan koordinasi.

A. Pengenalan Senam Irama Memakai Gada

Senam irama merupakan rangkaian gerakan senam yang dilakukan dengan rangkaian langkah-langkah kaki disertai ayunan lengan dan sikap badan dengan diiringi suatu irama atau musik. Gerakan senam irama harus dilakukan dengan luwes, geraknya berkesinambungan dan ketepatan irama yang menarik. Sebenarnya senam irama telah lama dikenal dan telah dilakukan oleh siswa-siswi sekolah, namun kegiatan ini sekarang mengalami kevakuman yang lama.

Perbedaan antara senam biasa dengan senam ritmik pada dasarnya hampir tidak ada, hanya saja pada senam irama ditambahkan irama. Pada senam ritmik penekanannya pada irama, kelentukan tubuh, dan kontinuitas gerakan.

Dalam senam ritmik, gerakan tari merupakan hal yang penting. Kebebasan gerak tubuh yang diperoleh melalui latihan memberikan keseimbangan, *timing*, *balance*, kekuatan, dan koordinasi. Pada kesempatan ini, kita akan mempelajari bentuk-bentuk gerakan senam ritmik dengan menggunakan alat gada.

1. Kriteria Gada

Kriteria gada yang digunakan adalah sebagai berikut.

a. Kepala gada berdiameter 3 cm.
b. Leher gada berdiameter 2,2 cm.
c. Kaki dasar lebih kecil dengan diameter 2,5 cm.
d. Panjang gada 40-50 cm dan berat 150 gram.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 16.2 Gada.

2. Teknik Memegang Gada

Teknik memegang gada dapat dibedakan jenis pegangan untuk mengayun dan untuk memutar.

a. Jenis pegangan untuk mengayun

Jenis pegangan untuk mengayun, di antaranya pegangan biasa dan pegangan berlawanan.

1) Pegangan biasa (*regular grip*)
   a) Tangan melingkar menghadap ke bawah, kepala gada diletakkan di tangan.
   b) Leher gada dipegang antara ibu jari dan jari telunjuk.
   c) Jari telunjuk menelusur pada leher gada dan jari keempat diletakkan di kepala gada.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 16.3 Jenis pegangan untuk mengayun.

2) Pegangan berlawanan (*reversee grip*)
   a) Tangan melingkar menghadap ke atas.
   b) Luruskan gada seperti pada pegangan biasa.
   c) Gada ditahan oleh jari telunjuk yang diletakkan di bawah gada.

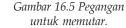
Ilustrasi: Susanto

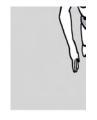
Gambar 16.4 Pegangan berlawanan.

b. **Jenis pegangan untuk memutar**

1) Pegangan biasa atau pegangan atas
   a) Gada dipegang dengan jari telunjuk.
   b) Pegangan membentuk cincin melingkar pada leher tepat di bawah kepala gada.
   c) Apabila diputar, gada bergerak bebas.
   d) Telapak tangan menghadap luar.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 16.5 Pegangan untuk memutar.

2) Pegangan berlawanan atau pegangan bawah
   a) Gada dipegang dengan jari telunjuk.
   b) Pegangan membentuk cincin melingkar pada leher tepat di bawah kepala gada.
   c) Apabila diputar, gada bergerak bebas.
   d) Telapak tangan menghadap atas.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 16.6 pegangan berla-wanan atau pegangan bawah.

B. Latihan Gerakan Senam Irama Menggunakan Gada

Bentuk latihan gerakan menggunakan gada dibedakan menjadi gerak mengayun depan belakang dan gerakan memutar.

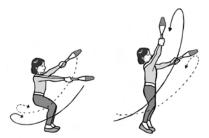
1. Gerak Mengayun Depan Belakang

Gerak mengayun depan belakang, terdiri atas gerak mengayun ke depan dan belakang serta gerak memutar ke depan.

a. Gerak mengayun ke depan dan belakang

Cara melakukan gerakan depan dan belakang adalah sebagai berikut.

1) Berdiri kedua tangan lurus ke depan, dan memegang gada.
2) Ayun kedua gada ke depan dan ke belakang di sisi samping kanan, diikuti gerakan kedua lutut mengeper, sedangkan pandangan mata mengikuti gerakan gada.
3) Ayun kembali gada ke posisi semula.
4) Dilakukan gerakan secara kebalikannya (ke samping kiri).

Ilustrasi: Susanto

Gambar 16.7 Mengayun depan belakang.

b. Gerak memutar besar dengan arah sagital (ke depan)

Cara melakukan gerak memutar besar dengan arah sagital adalah sebagai berikut.

Gambar 16.8 Gerak memutar secara kebalikannya.

Ilustrasi: Susanto

1) Berdiri kedua lengan memegang gada di belakang badan.
2) Gada dipegang dengan pegangan biasa.
3) Ayunkan lengan ke depan dan belakang bersamaan badan melenting ke belakang.
4) Kembali pada sikap semula.

2. Gerakan Memutar

Gerakan memutar terdiri atas gerak memutar di depan lengan dan gerak gabungan dari putaran lengan belakang dan depan.

a. Gerak memutar di depan lengan

Cara melakukan gerak memutar di depan lengan adalah sebagai berikut.

1) Berdiri lengan ke samping badan.
2) Gada dipegang dengan pegangan biasa.
3) Lakukan putaran kecil ke arah bawah ke dalam badan.
4) Gerakan putaran berakhir dengan pegangan biasa.

Gambar 16.9 Gerak memutar di depan lengan.

Ilustrasi: Susanto

b. Gerak gabungan dari putaran lengan belakang dan depan.
Cara melakukan gerakannya adalah sebagai berikut.

1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka lebar dan berat badan bertumpu pada kaki kanan.
2) Lengan samping badan dan gada dipegang dengan teknik pegangan biasa
3) Lakukan putaran kecil lagi ke dalam di depan lengan dan pada akhir putaran dengan pegangan memutar biasa.
4) Lakukan putaran kecil lagi ke dalam belakang lengan dan lakukan beberapa kali.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 16.10 Gerak gabungan dari putaran lengan belakang dan depan.

Tugas

Coba pratikkan cara melakukan senam ritmik menggunakan gada secara berkelompok (satu kelompok terdiri atas 10 orang siswa). Unsur yang dinilai adalah kekompakkan/kerja sama dan teknik gerakan yang meliputi aspek-aspek gerakan badan, gerakan keseimbangan, gerakan pivot, dan gerakan kelenturan!

Rangkuman

- Senam irama merupakan rangkaian gerakan senam yang dilakukan dengan rangkaian langkah-langkah kaki disertai ayunan lengan dan sikap badan dengan diiringi suatu irama atau musik.
- Perbedaan antara senam biasa dengan senam ritmik pada dasarnya hampir tidak ada, hanya saja pada senam irama ditambahkan irama. Pada senam ritmik penekanannya pada irama, kelentukan tubuh, dan kontinuitas gerakan.
- Jenis pegangan untuk mengayun, di antaranya pegangan biasa dan pegangan berlawanan.
- Jenis pegangan untuk memutar, yaitu:
  a. Pegangan biasa atau pegangan atas.
  b. Pegangan berlawanan atau pegangan bawah.
- Bentuk latihan gerakan menggunakan badan dibedakan menjadi gerak mengayun depan belakang dan gerakan memutar.

Evaluasi

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling benar!

1. Gada merupakan salah satu alat dalam senam irama, standar gada yang digunakan memiliki berat…
   a. 100 gram   c. 120 gram
   b. 125 gram   d. 175 gram
2. Teknik pegangan gada berlawanan, pada senam lantai disebut…
   a. *reverse grip*   c. *under grip*
   b. *reguler grip*   d. *over grip*

3. Dalam gerakan senam irama, keluwesan gerak merupakan unsur latihan yang disebut ....
   a. feksibilitas
   b. keseimbangan
   c. kontinuitas
   d. keindahan
4. Pada senam irama gerakan ayunan tangan harus diikuti gerakan kaki pada ....
   a. tungkai yang kaku
   b. kedua lutut mengeper
   c. kedua kaki dikencangkan
   d. kedua lutut tetap lurus
5. Senam irama juga disebut ....
   a. senam ritmik
   b. senam artistik
   c. senam modeling
   d. senam pembentukan
6. Senam irama yang menuangkan pesan dalam bentuk gerakan disebut ....
   a. seni musik
   b. seni tari
   c. seni pertunjukan
   d. seni sandiwara
7. Senam irama yang mengutamakan keindahan dan keserasian gerakan disebut ....
   a. seni musik
   b. seni tari
   c. seni pertunjukan
   d. seni sandiwara
8. Tekanan yang harus diberikan dalam senam irama adalah ....
   a. keindahan
   b. keharmonisan
   c. kelentukan tubuh
   d. kecepatan gerakan
9. Senam yang menggunakan alat gada tergolong senam ....
   a. prestasi
   b. lantai
   c. alat
   d. ritmik
10. Senam irama dengan menggunakan alat gada biasanya diiringi musik ....
    a. tepukan tangan
    b. nyanyian
    c. hitungan
    d. lagu-lagu klasik

B. Jawablah pertanyaan berikut secara tepat dan singkat!

1. Jelaskan pengertian *reguler grip* dan *reverse grip*!
2. Bagaimana cara *regular grip* pada senam irama?
3. Sebutkan dua alat yang digunakan untuk melakukan senam irama!
4. Apa yang harus diperhatikan pada saat melakukan senam alat dengan gada?
5. Berapa ukuran gada dalam senam alat?

Bab 17

Teknik Dasar Renang Gaya Dada

Kata Kunci

- Gaya dada
- Pengambilan napas
- Renang
- Teknik

Pernahkah kamu berenang? Apa yang kamu rasakan setelah kamu berenang? Renang adalah olahraga yang melibatkan seluruh bagian tubuh, sehingga renang sangat baik bagi kesehatan tubuh. Renang dapat melatih pernapasan dan otot-otot tubuh.

Pada bab 8 kamu telah mempelajari renang gaya bebas. Apakah kamu sudah menguasai teknik-tekniknya? Renang gaya dada merupakan gaya renang yang mirip dengan gaya renang katak. Dalam bab ini kamu akan belajar tentang teknik-teknik dasar renang gaya dada.

Sumber: www.disporasu.go.idolahraga.jpg. 17 Juni 2009

Gambar 17.1 Gerakan renang gsya dada

A. Pengertian Renang Gaya Dada

Renang gaya dada adalah gaya renang yang paling lambat dari keempat gaya renang dan juga yang paling unik. Hal ini dapat dilihat dalam tiga cara, yaitu :

a. Gaya dada adalah satu-satunya gaya di mana lengan dan kaki tinggal di dalam air.

b. Gaya dada adalah satu-satunya gaya di mana kaki sama pentingnya dengan lengan dalam menggerakkan perenang maju.

c. Gaya dada adalah satu-satunya gaya dimana perenang dapat melihat ke depan sambil berenang.

Renang gaya dada disebut juga gaya katak, karena renang gaya dada gerakannya seperti menirukan katak ketika di air . Agar dapat melakukan renang gaya dada dengan baik dan benar maka perenang harus mengatur posisi tubuh pada saat di permukaan air. Posisi tubuh dalam renang gaya dada adalah kepala sejajar dengan tangan, kepala agak tinggi dari tangan, dan kepala lebih tinggi dari tangan. Ketiga macam bentuk posisi tubuh tersebut disesuaikan dengan struktur tubuh masing-masing perenang.

B. Teknik Dasar Renang Gaya Dada

1. Sikap Tubuh Renang Gaya Dada

Setiap kali melakukan luncuran selalu usahakan posisi tubuh lurus segaris (*streamline*) dengan permukaan air, dengan cara tubuh diluruskan ke depan, lengan dan tangan menggapai ke muka sementara kedua kaki lurus ke belakang.

2. Latihan Gerakan Kaki Renang Gaya Dada

Gerakan kaki renang gaya dada adalah sebagai berikut.

a. Saat tubuh hampir sejajar dengan permukaan air, kedua paha dibuka cukup lebar.

b. Tariklah kedua tungkai kaki bawah ke atas secara maksimum.

c. Akhir dari tarikan itu, arahkan telapak kaki dengan memutar pergelangan mata kaki sehingga telapak kaki mengarah kepada sikap untuk mendorong.

d. Doronglah air dengan kedua kaki secara serentak, sehingga kaki tersebut membentuk setengah lingkaran dengan diakhiri oleh suatu lecutan tungkai kaki bagian bawah menutup kedua kaki dalam satu garis yang lurus di belakang tubuh.

e. Gerakkan kaki dalam usaha mendorong bagian tubuh untuk maju.

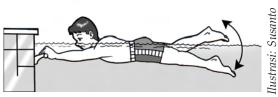
Cara melatih gerakan kaki renang gaya dada adalah sebagai berikut.

a. Sikap badan telungkup di permukaan air.

b. Kedua tangan memegang tepi di pinggiraan kolam.

c. Kedua kaki lurus ke belakang.

d. Lakukan gerakan kaki seperti uraian di atas.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 17.2 Menggerakkan kaki.

e. Mata harus dibuka jangan sampai dipejamkan.

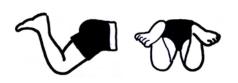
Urutan gerakan kaki renang gaya dada adalah sebagai berikut:

Ilustrasi: Susanto

Gambar 17.3 Kedua kaki lurus ke belakang saling berdampingan.

a. Sikap kedua kaki lurus ke belakang saling berdampingan.
b. Tariklah kedua kaki dengan serentak sehingga membentuk sudut pada bagian lutut, dengan dibantu oleh kedua paha membuka.
c. Setelah mengambil menyudut, lakukan perputaran pergelangan kaki dengan telapak kaki siap mendorong dan mengarah ke luar.
d. Dorongan telapak kaki secara serentak dan kuat ke samping sehingga membentuk setengah lingkaran di atas.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 17.4 Tarik kedua kaki dengan serentak

Ilustrasi: Susanto

Gambar 17.5 Perputaran gelangan kaki dengan telapak kaki siap mendorong dan mengarah ke luar.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 17.6 Dorongan telapak kaki secara serentak dan kuat ke samping.

e. Dorongan dilakukan secara serentak dan dengan tenaga yang maksimal sambil diakhiri dengan loncatan kedua ujung telapak kaki.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 17.7 Dorongan dilakukan secara serentak dan dengan tenaga yang maksimal.

f. Dalam akhir sikap mendorong, selanjutnya mulai bergerak untuk menutup kedua kaki.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 17.8 *Bergerak untuk menutup kedua kaki.*

g. Tutuplah kedua kaki secara serentak sebagai sambungan dari akhir lecutan kaki tadi.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 17.9 *Tutuplah kedua kaki secara serentak.*

h. Kedua kaki menutup kembali lurus di belakang seperti permulaan.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 17.10 *Kedua kaki menutup kembali lurus di belakang seperti permulaan*

3. Latihan Gerakan Tangan Renang Gaya Dada

Gerakan tangan dalam renang gaya dada dibagi menjadi 4 tahap, yaitu:

a. Latihan tahap pertama

1) Saat kedua lengan lurus di depan , kemudian membuka ke samping melebihi bahu.
2) Akhir dari sikap membuka, mengambil sikap untuk melakukan tarikan (*pull*) dengan siku tinggi dan tetap di bawah permukaan air.

b. Latihan tahap kedua

1) Kedua lengan melakukan tarikan sehingga membentuk sudut pada siku.
2) Kemudian tarik telapak tangan sehingga membentuk lingkaran dengan patokan di bawah dada dan dagu.

c. Latihan tahap ketiga

1) Saat kedua lengan saling bertemu, lanjutkan dengan mengepit kedua siku pada satu bidang datar secara serentak di depan dada.
2) Kemudian dilanjutkan sikap untuk melakukan luncuran tangan ke depan.

3) Saat kedua siku berdekatan, angkat kedua bahu dengan bantuan dorongan kedua lengan pada saat menutup dan dibantu dengan mengangkat leher sehingga bahu di atas permukaan air.

d. Latihan tahap keempat

1) Setelah bahu naik ke atas kemudian telapak tangan menghadap ke atas pada saat diluruskan.
2) Pada saat meluruskan lengan ke depan lakukan perputaran telapak tangan, yang tadinya menghadap ke atas menjadi telungkup.
3) Latihan ini dilakukan sambil meluncur.

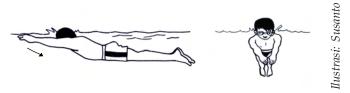
4. Latihan Gerakan Pengambilan Napas Renang Gaya Dada

Cara pengambilan napas renang gaya dada adalah sebagai berikut.

a. Pada saat siku berdekatan dan kedua tangan saling mengepit, secara serentak leher diangkat bersamaan dengan bahu untuk mengambil napas.
b. Kemudian dilanjutkan dengan meluruskan kedua lengan ke depan sambil mendorong bahu.
c. Kepala dimasukkan ke dalam permukaan air untuk membuang udara.

5. Latihan Koordinasi Gerakan Renang Gaya Dada

Cara melakukan koordinasi gerakan renang gaya dada adalah sebagai berikut.

a. Ketika kedua lengan lurus di depan, pandangan ikut ke depan pula. Posisi kepala agak lebih tinggi dari lengan dan kaki lurus ke belakang.

Gambar 17.11 Kedua lengan lurus ke depan.

b. Bukalah kedua lengan dengan tekanan pada kedua lengan melebar ke samping melebihi bahu.

Gambar 17.12 Bukalah kedua lengan dengan tekanan pada kedua lengan melebar.

c. Meraih air ke samping melebihi bahu, pada saat itu lakukan pembuangan udara di dalam air lewat hidung secara perlahan-lahan, kemudian lengan terus bergerak melebar melebihi bahu.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 17.13 Meraih ke samping melebihi bahu.

d. Selanjutnya tekuklah lengan, dalam usaha untuk melakukan tarikan di dalam air.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 17.14 Tekuklah lengan.

e. Tekukan lengan makin membesar, sehingga membentuk sikap dari siku yang tinggi di permukaan air.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 17.15 Tekukan lengan makin membesar.

f. Akhir dari sikap siku yang tinggi dilanjutkan dengan sikap mengambil napas di atas permukaan air.

g. Gerakkan kedua siku saling berdekatan dengan menutupnya kedua lengan, saat itu mengambil udara di atas permukaan air melalui mulut, dengan mulai diikuti menekuk tungkai kaki bagian bawah.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 17.16 Sikap siku.

Ilustrasi: Susanto

Gambar 17.17 Kedua siku saling berdekatan.

h. Setelah kedua siku saling bertemu kemudian udara yang diambil sudah cukup, kaki telah membentuk sudut pada bagian lutut, maka kedua lengan siap untuk diluruskan kembali ke depan.

Gambar 17.18 Kedua siku saling bertemu.

Ilustrasi: Susanto

i. Sikap kaki siap mendorong, sikap lengan siap meluncur, serentak lakukan luncuran tangan ke depan dengan dorongan kaki ke belakang dan masukkan kepala ke dalam permukaan air.

Gambar 17.19 Sikap kaki mendorong sikap lengan siap meluncur.

Ilustrasi: Susanto

j. Luncuran tangan dan dorongan kaki dilakukan secara serentak hingga lurus.

k. Setelah melakukan luncuran tangan serta dorongan kaki hingga mengambil sikap mele-bar dan diakhiri oleh lecutan dari ujung telapak kaki.

Gambar 17.20 Luncuran tangan dan dorongan kaki dilakukan secara serentak hingga lurus.

Ilustrasi: Susanto

l. Tutuplah kedua kaki hingga saling berhimpitan dan lurus di belakang.

Gambar 17.21 Tutuplah kedua kaki hingga saling berhimpitan dan lurus di belakang.

Ilustrasi: Susanto

Tugas

Kerjakanlah tugas di bawah ini!

1. Coba praktikkan renang gaya dada dari gerakan sikap badan mengapung, gerakan kaki, gerakan tangan, cara pengambilan napas dan koordinasi gerakan dengan jarak 50 meter! Unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan berenang dan prestasi (waktu tempuh berenang).
2. Menurutmu manakah yang lebih menguntungkan antara pengambilan napas melalui hidung dan pengambilan napas melalui mulut dalam renang gaya dada?

Rangkuman

- Renang gaya dada adalah gaya renang yang paling lambat dari keempat gaya dan juga yang paling unik. Hal ini dapat dilihat dalam tiga cara, yaitu:
  a. Gaya dada adalah satu-satunya gaya di mana lengan dan kaki tinggal di dalam air.
  b. Gaya dada adalah satu-satunya gaya di mana kaki sama pentingnya dengan lengan dalam menggerakkan perenang maju ke depan.
  c. Gaya dada adalah satu-satunya gaya di mana perenang dapat melihat ke depan sambil berenang.
- Renang gaya dada disebut juga renang gaya katak, karena renang gaya dada gerakannya seperti menirukan katak ketika di air. Agar dapat melakukan renang gaya dada dengan baik dan benar, maka perenang harus mengatur posisi tubuh pada saat di permukaan air. Posisi tubuh dalam renang gaya dada adalah sebagai berikut.
  a. Kepala sejajar dengan tangan.
  b. Kepala agak tinggi dari tangan.
  c. Kepala lebih tinggi dari tangan.
- Ketiga macam bentuk posisi tubuh tersebut disesuaikan dengan struktur tubuh masing-masing perenang.

Evaluasi

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling benar!

1. Posisi badan renang gaya dada ialah ....
   a. sehorizontal mungkin dengan air
   b. kepala masuk ke air kira-kira 70%
   c. posisi badan lebih tinggi dari kaki
   d. seluruh anggota badan sejajar
2. Berikut ini yang ***tidak*** termasuk teknik renang gaya dada ialah ....
   a. gerakan mengapung
   b. gerakan lengan
   c. pengambilan napas
   d. koordinasi gerakan
3. Posisi kaki renang gaya dada ialah ....
   a. berdiri tegak
   b. kedua lutut ditekuk
   c. kedua kaki dirapatkan
   d. kedua kaki dibuka lebar
4. Gerakan tangan memutar dan menekan permukaan air pada renang gaya dada berada di bawah ....
   a. dada dan perut
   b. dagu
   c. pusar
   d. paha
5. Bentuk gerakan kaki renang gaya dada adalah gerak ....
   a. mendorong ke belakang dan memutar
   b. menendang dan menekan
   c. memukul dan menekan
   d. memutar dan menginjak
6. Sikap badan yang benar saat tahap persiapan renang gaya dada adalah ....
   a. telungkup dan lurus di atas permukaan air
   b. telungkup dan membungkuk di bawah permukaan air
   c. telentang dan lurus di atas permukaan air
   d. miring dan lurus di atas permukaan air
7. Sikap kedua kaki yang benar pada tahap persiapan renang gaya dada adalah ....
   a. lurus ke belakang sedikit lebih rendah dari posisi lengan
   a. lurus ke belakang sejajar dengan posisi lengan
   c. lurus ke samping sedikit lebih rendah dari posisi tangan
   d. lurus ke depan sejajar dengan posisi tangan

8. Gerakan tangan memutar dan menekan permukaan air pada renang gaya dada di bawah ....
   a. dada dan perut
   b. dagu
   c. pusar
   d. paha
9. Bentuk gerakan kaki renang gaya dada adalah gerak ....
   a. mendorong ke belakang dan memutar
   b. menendang dan menekan
   c. memukul dan menendang
   d. memutar dan menginjak
10. Pengambilan napas renang gaya dada adalah saat kedua lengan ....
   a. setengah jalan gerak menarik
   b. menggapai di bawah air
   c. lurus ke depan
   d. di bawah dagu

II. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!

1. Bagaimanakah cara bernapas pada renang gaya dada?
2. Jelaskan cara melakukan gerakan kaki pada renang gaya dada!
3. Terangkan gerakan tangan pada renang gaya dada!
4. Bagaimana cara melakukan renang gaya dada?
5. Bagaimanakah sikap posisi badan dalam renang gaya dada?

Bab 18 Penjelajahan

Kata Kunci

- Kerja sama
- Penjelajahan
- Perlengkapan
- Persiapan
- Survei
- Lingkungan

Sumber: kemah di pegunungan _www.auditorcantik.com copy. 21 Februari 2009

Gambar 18.1 Berkemah adalah contoh penjelajahan

Hampir setiap hari kamu belajar di dalam kelas, dan itu kadang membuat jenuh. Untuk menghilangkan kejenuhan dan untuk menambah wawasan, maka kamu dapat melakukan kegiatan di luar sekolah. Kegiatan di luar sekolah berguna mengapresiasikan diri terhadap lingkungan. Untuk itu kegiatan ini sangat baik untuk dikembangkan dan diselaraskan dengan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Tujuan dari kegiatan di luar sekolah meliputi aspek kesegaran jasmani, rohani, dan kemasyarakatan. Kegiatan ini antara lain dapat berupa mengelilingi perkampungan, *hiking*, *camping*, pariwisata, *cross country*, dan penjelajahan di alam bebas. Mengingat manfaat kegiatan luar sekolah sangat positif, maka kegiatan ini perlu dipelajari secara benar.

A. Perencanaan Kegiatan Penjelajahan

Kegiatan di luar kelas merupakan suatu aktivitas belajar yang menyenangkan, apabila dirancang dengan baik dan benar. Kegiatan ini biasanya dilakukan pada hari-hari tertentu atau biasanya pada hari libur sekolah. Salah satu bentuk aktivitas di luar sekolah adalah penjelajahan di sekitar lingkungan sekolah. Kegiatan ini akan menarik, menyenangkan dan aman apabila dilakukan dengan perencanaan dan persiapan yang baik dan benar. Agar pelaksanaan kegiatan tersebut dapat berjalan dengan lancar, aman, dan nyaman, maka dibutuhkan perencanaan yang matang. Berikut beberapa langkah dalam penyusunan rencana kegiatan.

1. Peninjauan langsung (survei lokasi).
2. Melihat situasi dan kondisi tempat yang akan digunakan untuk penjelajahan.
3. Membuat perizinan untuk melakukan penjelajahan pada instansi yang terkait (kantor polisi, kepala desa, dan sebagainya).
4. Kedekatan dengan tempat/lokasi kepentingan umum (pasar, warung, MCK).
5. Perkiraan waktu (lama penjelajahan, hari/tanggal penjelajahan, laporan kegiatan).
6. Penentuan biaya (anggaran).
7. Pembagian tugas, meliputi:
   a. Ketua kelompok, bertanggung jawab dan memimpin terhadap kelompoknya.
   b. Seksi keamanan, menjaga dan memantau keamanan peserta.
   c. Seksi P3K, bertanggung jawab terhadap obat-obatan untuk pertolongan pertama pada kecelakaan.
8. Persiapan penjelajahan, menentukan sukses tidaknya penjelajahan meliputi:
   a. Persiapan mental peserta
      Persiapan mental sangat diperlukan agar tidak menimbulkan masalah selama penjelajahan.
   b. Persiapan fisik peserta
      Peserta harus benar-benar siap fisik, dan dianjurkan setiap peserta memeriksakan kesehatannya ke dokter sebelum melakukan kegiatan penjelajahan.
   c. Persiapan peralatan/perlengkapan, meliputi:
      Membawa perlengkapan pribadi, misalnya pakaian, tas ransel, sepatu, kaos kaki, tempat air minum, topi, dan jas hujan.
   d. Membawa perlengkapan kelompok, misalnya peralatan P3K, alat tulis, tenda, dan sebagainya.

B. Penjelajahan di Sekitar Sekolah

Tugas

Lakukanlah persiapan penjelajahan masyarakat di sekitar sekolahmu. Susunlah kebutuhan-kebutuhan yang diperlukan dalam kegiatan itu. Dalam penjelajahan itu kamu akan melewati perumahan masyarakat. Unsur yang dinilai adalah kekompakan dan kesiapan regu dalam melakukan kegiatan penjelajahan. Kesiapan tersebut dapat tercermin dari kelengkapan alat dan kebutuhan yang akan dibawa dalam kegiatan tersebut.

1. Tujuan Kegiatan Penjelajahan

Penjelajahan adalah suatu perjalanan yang dilakukan dengan jalan kaki dan disertai dengan adanya suatu permainan atau petualangan. Kegiatan penjelajahan ini banyak mengandung manfaat. Setelah mengikuti kegiatan penjelajahan ini, kamu dapat mengetahui keadaan alam yang sebenarnya di sekitar sekolahmu.

Selain itu, peserta penjelajahan juga dapat merasakan manfaat lainnya, antara lain:

a. Mensyukuri akan keindahan alam di sekitar sekolah, sehingga memupuk rasa kagum terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
b. Peserta dapat memelihara lingkungan sekitar dengan tidak merusaknya.
c. Peserta akan selalu menjaga kebersihan lingkungan.
d. Peserta dapat meningkatkan rasa kerja sama dengan kelompoknya.

2. Lokasi Penjelajahan

Penentuan lokasi penjelajahan sangat penting, karena berhubungan erat dengan persiapan yang akan dilakukan. Agar pelaksanaan penjelajahan dapat berjalan dengan lancar, berikut beberapa hal mengenai lokasi yang aman untuk penjelajahan.

a. Lokasi penjelajahan tidak dekat dengan jurang atau batu karang yang tajam.
b. Lokasi penjelajahan bukan merupakan daerah yang rawan banjir dan longsor.
c. Lokasi penjelajahan tidak dekat dengan lalu lintas kendaraan yang ramai.

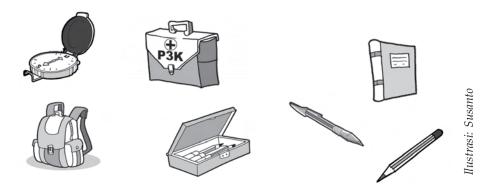
Dilihat dari letaknya, lokasi penjelajahan di sekitar sekolah terbagi menjadi dua, yaitu:

a. Letak sekolah di pedesaan, biasanya di sekitar sekolah masih banyak areal persawahan, perkebunan, pegunungan, sungai/danau dan hutan.
b. Letak sekolah di perkotaan, biasanya sekolah di perkotaan berdekatan dengan lalu lintas yang ramai, perkantoran dan perumahan.

3. Peralatan dan Perlengkapan Penjelajahan

Adapun yang perlu disiapkan sebelum melakukan penjelajahan adalah:

a. Tas ransel, gunakan tas ransel yang dapat memuat segala kebutuhan dalam penjelajahan.
b. Pakaian, pakailah pakaian yang nyaman apabila dipakai, yaitu yang mudah menyerap keringat.
c. Sepatu, gunakan sepatu yang nyaman untuk penjelajahan yaitu sepatu olahraga.
d. Topi, gunakan topi yang bisa untuk melindungi kepala dari panas sinar matahari.
e. Makanan dan minuman secukupnya
    1) Obat-obatan, berguna untuk P3K (Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan)
    2) Alat komunikasi, antara lain HP, peluit, dan senter
    3) Alat pendukung lainnya, antara lain: peta, kompas dan jam

Ilustrasi: Susanto

Gambar 8.2 Peralatan penjelajahan

Tugas

Kemukakan pendapatmu mengenai permasalahan berikut!

1. Mengapa dalam penjajahan perlu mengintensifkan dan memeriksa terlebih dahulu medan dan rute perjalanan bagi para calon peserta?
2. Apa yang harus dilakukan apabila saat melakukan penjelajahan tiba-tiba melihat orang melakukan perusakan terhadap lingkungan?

Rangkuman

- Kegiatan di luar kelas merupakan suatu aktivitas belajar yang menyenangkan, apabila dirancang dengan baik dan benar.
- Berikut beberapa langkah dalam penyusunan rencana kegiatan:
  a. Peninjauan langsung (survei lokasi) .
  b. Melihat situasi dan kondisi tempat yang mau dipakai untuk penjelajahan.
  c. Membuat perijinan untuk melakukan penjelajahan pada instansi yang terkait (kantor polisi dan kepala desa).
  d. Kedekatan dengan tempat/lokasi kepentingan umum (pasar, warung, dan MCK)
  e. Perkiraan waktu (lama penjelajahan, hari/tanggal penjelajahan, laporan kegiatan).
  f. Penentuan biaya (anggaran).
  g. Pembagian tugas.
  h. Persiapan penjelajahan.

- Penjelajahan adalah suatu perjalanan yang dilakukan dengan jalan kaki dan disertai dengan adanya suatu permainan atau petualangan.
- Penentuan lokasi penjelajahan sangat penting, karena berhubungan erat dengan persiapan yang akan dilakukan agar pelaksanaan penjelajahan dapat berjalan dengan lancar.
- Yang perlu disiapkan sebelum melakukan penjelajahan adalah:
  a. Tas ransel, yang dapat memuat segala kebutuhan dalam penjelajahan.
  b. Pakaian, pakailah pakaian yang nyaman apabila dipakai yaitu yang mudah menyerap keringat.
  c. Sepatu, yang nyaman untuk penjelajahan yatiu sepatu olahraga.
  d. Topi, yaitu yang dapat melindungi kepala dari panas sinar matahari.
  e. Makanan dan minuman secukupnya.
  f. Obat-obatan, berguna untuk P3K (Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan).
  g. Alat komunikasi, antara lain: HP, peluit dan senter.
  h. Alat pendukung lainnya, antara lain: peta, kompas dan jam.

Evaluasi

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling benar!

1. Tujuan utama penjelajahan adalah ....
   a. mengisi waktu luang
   b. mencari pengalaman hidup
   b. mengenal alam sekitar
   d. bersenang-senang
2. Penjelajahan sebaiknya dilaksanakan pada waktu ....
   a. libur sekolah
   b. pulang sekolah
   c. libur panjang sekolah
   d. apabila sedang bermasalah
3. Salah satu manfaat dari penjelajahan adalah ....
   a. meningkatkan keterampilan
   b. sebagai rekreasi
   c. menumbuhkan rasa cinta tanah air
   d. untuk pengumpulan data

4. Berikut yang perlu direncanakan sebelum melakukan kegiatan atau penjelajahan, di antaranya adalah ....
   a. waktu, biaya, dan tempat
   b. cara mendirikan tenda
   c. cara membuat denah lokasi
   d. cara memasak di tenda
5. Di dalam penjelajahan sangat diperlukan adanya P3K, hal ini termasuk ....
   a. alat-alat penjelajahan
   b. sarana penjelajahan
   c. peralatan dan perlengkapan
   d. komunikasi
6. Penjelajahan adalah suatu perjalanan kaki yang diikuti dengan ....
   a. pendakian gunung
   b. perkemahan
   b. permainan atau petualangan
   d. pencarian jejak
7. Dalam penjelajahan di alam terbuka, diperlukan alat untuk penunjuk arah yang disebut ....
   a. senter
   b. kompas
   c. jam
   d. tali
8. Berikut yang termasuk peralatan/perlengkapan pribadi untuk penjelajahan, yaitu ....
   a. tenda, kompor, dan lentera
   b. golok, pisau, dan cangkul
   c. sepatu, kaos kaki, dan ransel
   d. simpul, hang tenda, dan kompas
9. Kegiatan yang dilakukan di alam terbuka dengan berjalan kaki disebut ....
   a. *hiking*
   b. *camping*
   c. *navigasi*
   d. SAR
10. Penjelajahan merupakan suatu kegiatan ....
   a. rekreasi
   b. hura-hura
   c. mengisi waktu luang
   d. mencari pengalaman hidup

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

1. Jelaskan yang dimaksud dengan penjelajahan!
2. Sebutkan tahap-tahap perencanaan penjelajahan!
3. Sebutkan manfaat kegiatan penjelajahan!
4. Sebutkan beberapa perlengkapan untuk penjelajahan!
5. Sebutkan beberapa tanggung jawab dari pemimpin regu penjelajahan!

Bab 19

Budaya Hidup Sehat

Kata Kunci

- Kebersihan diri
- Kesehatan lingkungan
- Kesehatan pribadi
- Penyakit kulit
- Penyakit menular

Sumber: banjir_iwandahnial.word press.com copy. 21 Februari 2009

Gambar 19.1 Lingkungan tidak sehat menjadi sarang penyakit

Siapa yang mau hidup tidak sehat? Setiap manusia menginginkan tempat tinggalnya sehat dan bersih. Dengan tempat tinggal yang sehat dan bersih manusia akan selalu hidup nyaman dan jauh dari berbagai gangguan penyakit.

Perhatikanlah sebuah lingkungan kumuh! Lingkungannya kotor dan berbau. Manusia tidak akan nyaman tinggal di sana. Banyak penyakit yang dapat menyerang. Keadaan lingkungan manusia sangatlah erat kaitannya dengan pola hidup manusia itu sendiri. Jika manusia menerapkan pola hidup yang sehat, maka ia akan selalu menjaga lingkungannya agar tetap sehat dan bersih, namun sebaliknya jika manusia menerapkan pola hidup tidak sehat, maka ia akan cenderung tidak peduli terhadap kesehatan lingkungannya. Bagaimana dengan pola hidupmu?

Dalam bab ini kamu akan mempelajari berbagai macam penyakit yang dapat timbul karena lingkungan yang tidak sehat.

A. Kesehatan Lingkungan

Dalam kehidupan, kita tidak pernah terlepas dari lingkungan. Semua lingkungan baik lingkungan fisik, biologis maupun lingkungan sosial ekonomi akan memengaruhi kesehatan kita. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Organisasi Kesehatan Sedunia (*World Health Organization*) membuktikan bahwa pada lingkungan kesehatan yang jelek, terdapat angka kematian yang tinggi. Selain itu pada lingkungan kesehatan yang jelek sering timbul berbagai macam penyakit. Lingkungan kesehatan yang jelek ditandai dengan banyaknya lalat, nyamuk, pembuangan kotoran yang tidak sehat, penyediaan air yang tidak memenuhi syarat kesehatan, dan keadaan perumahan yang kurang memenuhi kesehatan. Bila lingkungan yang jelek ini diperbaiki, maka angka kematian dan wabah penyakit akan berkurang.

Yang perlu diperhatikan adalah bahwa banyak sekali hewan yang menjadi perantara penyakit. Hewan-hewan ini dapat menjadi pembawa bibit-bibit penyakit sekaligus menularkannya kepada manusia, antara lain nyamuk, lalat, tikus, dan akhir-akhir ini ditemukan pula berbagai jenis unggas seperti ayam, burung, dan bebek yang terbukti sebagai hewan pembawa penyakit menular.

Sebenarnya banyak sekali jenis penyakit menular. Penyakit pada saluran pencernaan seperti muntah berak atau kolera, disentri, tipus, dan sebagainya. Penyakit pada saluran pernapasan seperti TBC, influenza, bronchitis, dan batuk rejan. Penyakit pada kulit misalnya kudis, panu, penyakit kelamin, kusta. Penyakit pada mata seperti trachoma dan sebagainya. Tetapi pada bab ini akan dititikberatkan kepada beberapa jenis penyakit menular yang paling banyak ditemukan di Indonesia dan pada umumnya paling mengancam hidup kebanyakan penduduk Indonesia.

Penyakit menular adalah penyakit yang dapat menular dari penderita kepada orang yang sehat. Penyakit dapat ditularkan baik dengan kontak langsung dengan penderita ataupun melalui serangga atau binatang perantara atau melalui udara, makanan, minuman atau benda-benda lain yang sudah tercemar oleh kuman-kuman penyakit.

1. Penyakit Malaria

a. Penyebab penyakit malaria

Penyakit malaria ialah penyakit yang ditularkan oleh nyamuk. Penyakit ini masih banyak terdapat di luar Pulau Jawa dan Bali. Penyebabnya adalah plasmodium dan ditularkan oleh nyamuk Anopheles. Di Indonesia terdapat *plasmodium vivax*, *plasmodium falciparum*, dan *plasmodium malarie*, yang masing-masing menyebabkan penyakit malaria tertiana, malaria tropikana, dan malaria kwartana.

b. Gejala penyakit malaria

1) Demam dan menggigil.
2) Badan pucat dan kepala pusing.
3) Badan lemah dan mulut terasa pahit.

c. Cara penularannya

1) Melalui gigitan nyamuk *anopheles*.
2) Melalui transfusi darah yang mengandung bibit penyakit malaria.
3) Ditularkan oleh ibu yang menderita malaria kepada anaknya.

4) Bibit penyakit ini hidup di dalam tubuh nyamuk terutama di dalam kelenjar air liur dan juga di dalam tubuh manusia.

d. Cara pencegahannya

1) Membersihkan lingkungan.
2) Tidak menciptakan genangan air yang menjadi tempat berkembangbiak nyamuk.
3) Menghindari gigitan nyamuk.
4) Pengasapan (*fogging*) untuk mematikan nyamuk.

2. Penyakit Demam Berdarah

a. Penyebab penyakit demam berdarah

Penyakit demam berdarah atau *Dengue Haemoragic Fever* (DHF) ialah penyakit demam yang datangnya secara tiba-tiba. Biasanya disebut juga demam 5 hari, demam 7 hari atau demam sendi-sendi. Penyakit ini menyerang anak-anak yang berumur di bawah 15 tahun. Penyebabnya adalah virus dengue dan penyebarnya adalah nyamuk *Aedes Aegypti* dan *Aedes Albopictus*.

b. Gejala penyakit demam berdarah

1) Timbul demam mendadak atau panas mendadak, selama 2 – 7 hari terus menerus.
2) Badan lemas, rasa nyeri pada ulu hati, atau pada perut.
3) Pada hari ketiga timbul bintik-bintik merah pada kulit.
4) Timbul mimisan dari hidung atau mulut.
5) Gusi berdarah dan muntah darah.

c. Cara penularannya

1) Melalui gigitan nyamuk *aedes aegypti.*
2) Melalui transfusi darah yang mengandung bibit penyakit demam berdarah.
3) Ditularkan oleh ibu yang menderita demam berdarah kepada anaknya.
4) Bibit penyakit ini hidup di dalam tubuh nyamuk terutama di dalam kelenjar air liur dan juga di dalam tubuh manusia.

d. Cara pencegahannya

1) Membersihkan lingkungan.
2) Tidak menciptakan genangan air yang menjadi tempat berkembangbiak nyamuk.
3) Menghindari gigitan nyamuk.
4) Pengasapan (*fogging*) untuk mematikan nyamuk.

3. Flu Burung

a. Penyebab penyakit flu burung

Flu burung disebabkan oleh virus influenza yang menyerang burung/unggas/ayam. Virus yang menyebabkan flu burung ini dikenal dengan nama virus H5N1 (H = Haemagglutinin, N = Neuramidae). Virus ini tidak hanya dapat menyerang dari burung ke burung, tapi dapat pula menyerang dari burung ke

manusia. Virus ini akan mati dalam suhu yang tinggi. Oleh karena itu daging, telur, dan hewan harus dimasak dengan matang untuk menghindari penularan sebelum dimakan.

b. Gejala flu burung

1) Panas lebih dari 38 derajat celcius.
2) Batuk dan sakit tenggorokan.
3) Keluhan pernapasan.

c. Cara penularan

1) Menghirup udara yang mengandung virus flu burung.
2) Bersentuhan dengan unggas yang terjangkit penyakit flu burung.

d. Cara pencegahannya

1) Hindari kontak dengan unggas jenis apapun, dengan bulunya, kotoran, dan limbahnya.
2) Tidak memelihara unggas di dekat pemukiman.
3) Cucilah tangan dengan air dan sabun setiap sesudah bersentuhan dengan unggas.
4) Peternakan harus jauh dengan pemukiman untuk mengurangi risiko penularan.

4. Penyakit Kolera

a. Penyebab penyakit kolera

Penyakit kolera adalah salah satu penyakit pada saluran pencernaan yang sangat mudah menular dan terjadinya sangat mendadak. Oleh orang awam penyakit ini disebut penyakit muntaber atau muntah berak, penyakit ini di sebabkan oleh *Vibrio kolera* atau eltor, yaitu sejenis kuman yang sangat halus. Kuman-kuman kolera masuk ke dalam tubuh melalui mulut, misalnya karena kebiasaan minum air yang belum dimasak, sedangkan air tersebut sudah tercemar dengan kuman-kuman.

b. Gejala penyakit kolera

1) Penderita berak-berak atau mencret beberapa kali.
2) Kotoran dapat encer atau menyerupai tajin.
3) Disertai muntah-muntah.
4) Pada anak-anak atau bayi dapat dilihat gejala lain seperti gelisah, panas, mata cekung, kulit menjadi kendur.

c. Cara penularannya

1) Air yang belum dimasak.
2) Makanan dan minuman yang tidak ditutup dapat pula dicemari oleh kecoak atau lalat.

d. Cara pencegahannya

1) Mencuci tangan sebelum makan.
2) Pembuangan kotoran yang sesuai dengan persyaratan kesehatan.

3) Memasak air sampai mendidih sebelum di minum.
4) Menutup makanan dan minuman supaya tidak dihinggapi lalat.
5) Penyediaan oralit di rumah.

5. Penyakit Tuberculosa (TBC)

a. Penyebab penyakit TBC

Tuberculosa adalah penyakit menular yang sifatnya menahun atau akut. Biasanya penyakit ini menyerang paru-paru, karena itu disebut TBC paru-paru. Penyakit ini dapat pula menyerang tulang, kulit, dan bagian tubuh lainnya. Penyakit ini tidak hanya menyerang manusia tetapi juga binatang, misalnya sapi. Penyebabnya adalah Microbacterium, yaitu bacteri yang bentuknya bulat panjang dan sangat kecil. Kuman tersebut dapat hidup berbulan-bulan di tempat yang sejuk dan gelap terutama tempat-tempat yang lembap, dapat juga bertahan dalam kekeringan yang cukup lama, tetapi mati kalau terkena cahaya matahari yang cukup panas.

b. Gejala penyakit TBC

1) Tahap permulaan gejala penderita sukar dikenal tapi yang sering dialami demam dan berat badan menurun.
2) Setelah setahun menderita, biasanya diikuti dengan pengapuran.
3) Pada anak-anak tandanya nampak seperti penderita influensa yaitu demam sampai 2-3 minggu, badan lelah suka ngantuk, nafsu makan berkurang, berat badan menurun, tapi kadang-kadang anak kelihatan cerah dan bergairah hidup.
4) Batuk-batuk disertai sekali-kali meludahkan darah sedikit, dada terasa nyeri, sering keluar keringat dingin pada malam hari atau demam pada siang hari, mudah letih walaupun mengerjakan pekerjaan ringan dan sukar bernapas.
5) Untuk secara pasti adalah pemeriksaan dahak oleh petugas kesehatan.

c. Cara penularannya

1) Basil TBC masuk ke dalam tubuh manusia melalui pernapasan.
2) Basil ini berasal dari penderita yang mengeluarkannya ketika bersin, batuk atau meludah. Dapat juga basil ini dibawa oleh butiran-butiran debu atau titik air yang ada di udara, dan masuk ke dalam saluran pernapasan orang sehat, dapat juga melalui ciuman mulut penderita TBC, dan penyakit TBC pada hewan, misalnya lembu dapat menular kepada manusia melalui susu.

d. Cara pencegahannya

1) Seseorang yang merasa dirinya menderita penyakit TBC sebaiknya berobat ke Puskesmas atau rumah sakit terdekat, dan mengikuti program pengobatan dan perawatan secara teratur sesuai dengan nasihat dokter atau petugas kesehatan.
2) Tindakan yang paling baik untuk mencegah tubuh kita diserang penyakit TBC ialah dengan meningkatkan kekebalan tubuh kita melalui immunisasi BCG. Sebaiknya pada masa bayi sudah mendapatkan Vaksin BCG, kemudian diulang pada usia 6 tahun dan 12 tahun.

B. Kesehatan Pribadi

Usaha kesehatan pribadi merupakan daya upaya seseorang untuk memelihara kesehatan pribadi. Dengan adanya usaha kesehatan perorangan, maka keadaan kesehatan umum akan terjamin.

Supaya kesehatan kita seorang demi seorang terjamin haruslah kita memenuhi syarat-syarat atau peraturan-peraturan kesehatan. Adapun persyaratan kesehatan yang perlu kita patuhi meliputi kebersihan pribadi, pemeriksaan kesehatan berkala, keseimbangan antara kegiatan, istirahat, dan tidur.

Berikut ini beberapa penyakit yang sering menyerang pada orang-orang yang mengabaikan kebersihan diri atau badan

1. Penyakit Panu

Penyebabnya adalah sejenis jamur, yang cara penularannya melalui kontak langsung dan tidak langsung. Kebiasaan memakai pakaian milik orang lain sangat mudah terserang penyakit ini. Gejalanya akan timbul bercak putih pada permukaan kulit dan sering terasa gatal, terutama bila berkeringat.

Pencegahannya dengan selalu menjaga kebersihan badan, dengan mandi minimal dua kali sehari dan tidak memakai pakaian penderita penyakit panu karena bisa cepat tertular. Cara pengobatannya dengan mengoleskan obat anti jamur pada permukaan kulit yang terinfeksi dan obat-obat yang sering digunakan adalah Salicyl Spirtus, Canesten, dan Daktarin.

2. Penyakit Kudis (*Scabies*)

Penyebabnya adalah *Sarcoptes scabei*, yang penularannya secara kontak langsung dan tak langsung. Gejalanya timbul bercak merah dan bintik-bintik pada permukaan kulit dan terasa gatal terutama pada malam hari.

Pencegahannya dengan selalu menjaga kebersihan diri dengan mandi minimal dua kali sehari dan tidak memakai pakaian penderita penyakit kudis. Pengobatanya mengoleskan obat di sekitar kulit yang terkena kutu kudis. Obat yang biasanya dipakai adalah obat yang mengandung belerang atau benzil benzoat.

3. Penyakit Bisul (*Abses*)

Penyebabnya adalah bakteri *Staphylococ*, yang menular secara langsung maupun tidak langsung. Gejalanya timbul pembengkakan pada kulit sehingga warna kulit memerah dan penderita merasa demam. Akan timbul mata bisul yang berupa timbunan nanah.

Pencegahannya selalu menjaga kebersihan diri dengan mandi minimal dua kali sehari dan tidak memakai pakaian penderita penyakit. Pengobatannya dengan mengoleskan obat di sekitar kulit yang terserang penyakit. Dan bila bisul sudah pecah, kompres dengan larutan rivanol.

Tugas

Kerjakanlah tugas di bawah ini!

1. Lakukanlah kunjungan ke puskesmas di daerahmu! Carilah informasi mengenai penyakit-penyakit yang banyak diderita warga di daerahmu yang diakibatkan oleh faktor lingkungan! Carilah pula informasi bagaimana cara memberantas dan mencegah penyakit-penyakit itu! Buatlah makalah sederhana mengenai tugas ini!
2. Terapkanlah budaya hidup sehat dalam kehidupanmu dengan cara membuat jadwal kegiatan kamu sehari-hari! Aturlah jadwal kegiatanmu sehari-hari sehingga kehidupanmu menjadi teratur dan sehat!

Rangkuman

- Lingkungan yang tidak sehat ditandai dengan banyaknya lalat, nyamuk, pembuangan kotoran yang tidak sehat, penyediaan air yang tidak memenuhi syarat kesehatan, dan keadaan perumahan yang kurang memenuhi kesehatan. Bila lingkungan yang jelek ini diperbaiki , maka angka kematian dan wabah penyakit akan berkurang.
- Banyak sekali hewan yang menjadi perantara penyakit. Hewan-hewan ini dapat menjadi pembawa bibit-bibit penyakit sekaligus menularkannya kepada manusia, antara lain nyamuk, lalat, tikus, dan akhir-akhir ini ditemukan pula berbagai jenis unggas seperti ayam, burung, bebek yang terbukti sebagai hewan pembawa penyakit menular.
- Penyakit menular adalah penyakit yang dapat menular dari penderita kepada orang yang sehat. Penyakit dapat ditularkan baik dengan kontak langsung dengan penderita ataupun melalui serangga atau binatang perantara atau melalui udara, makanan, minuman atau benda-benda lain yang sudah tercemar oleh kuman-kuman penyakit.
- Contoh penyakit menular:
  a. Penyakit malaria
  b. Penyakit kolera
  c. Penyakit demam berdarah
  d. Penyakit TBC
  e. Penyakit flu burung
- Usaha kesehatan pribadi merupakan daya upaya seseorang untuk memelihara kesehatan pribadi. Dengan adanya usaha kesehatan perorangan maka keadaan kesehatan umum akan terjamin. Beberapa penyakit yang sering menyerang pada orang-orang yang mengabaikan kebersihan diri atau badan yaitu penyakit panu, penyakit kudis, dan penyakit bisul (abses).

Evaluasi

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling benar!

1. Penyebab penyakit kolera ialah ....
   a. plasmodium
   b. vibrio kolera atau eltor
   c. kuman tuberculose
   d. udara kotor
2. Mycrobacterium yaitu bakteri yang bentuknya bulatpanjang dan sangat kecil penyebab penyakit ...
   a. malaria
   b. tipus
   c. TBC
   d. kolera
3. Penyakit malaria ialah penyakit yang ditularkan oleh ...
   a. kecoa
   b. tikus
   c. anjing
   d. nyamuk
4. Yang menularkan penyakit malaria ialah ...
   a. nyamuk *anopheles* jantan
   b. nyamuk *anopheles* betina
   c. nyamuk *anopheles* jantan dan betina
   d. nyamuk *aedes aegypti*
5. Plasmodium vivax menyebabkan ...
   a. penyakit malaria tertiana
   b. penyakit malaria tropikana
   c. penyakit malaria kwartana
   d. penyakit malaria kwartana dan tertiana
6. Berikut yang dapat kambuh setelah sembuh ialah ...
   a. penderita penyakit malaria kwartana
   b. penderita penyakit malaria tertiana
   c. penderita penyakit malaria tropikana
   d. penderita penyakit malaria kwartana dan tertiana
7. Virus dengue ialah penyebab ....
   a. penyakit tetanus
   b. demam berdarah
   c. penyakit diphteri
   d. penyakit folio
8. Obat yang dapat digunakan untuk penyakit malaria adalah ....
   a. pil kina
   b. obat antibiotik
   c. obat antiseptik
   d. obat penurun panas
9. Salah satu tanda-tanda penderita terserang penyakit panu adalah ....
   a. bercak putih pada kulit dan gatal
   b. permukaan kulit membengkak
   c. persendian terasa kaku
   d. otot terasa ngilu
10. Penyebab penyakit bisul adalah ....
    a. bakteri *staphylococ*
    b. *sarcoptes scabei*
    c. sebangsa jamur
    d. *vibrio kholea*

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

1. Bagaimana cara melakukan pencegahan dari penyakit malaria?
2. Bagaimana cara melakukan pencegahan dari penyakit diare?
3. Sebutkan usaha-usaha pencegahan penyakit flu burung!
4. Bagaimana cara mengobati penyakit kudis?
5. Sebutkan cara penularan penyakit kolera!

Evaluasi Semester II

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling benar!

1. Jika seorang pemain sepak bola ketika menerima operan berada di daerah lawan dan hanya tinggal berhadapan dengan satu pemain lawan disebut ....
   a. *off side* c. *kick off*
   b. *throw in* d. *corner*
2. Teknik bola voli yang dilakukan dengan pukulan lurus dan menukik tajam dengan tujuan mematikan lawan di sebut ....
   a. *passing* c. *service*
   b. *spike* d. *block*
3. Pada permainan bola basket, jika dua orang lawan memegang bola secara bersamaan dilakukan ....
   a. *drible* c. *shoot*
   b. *held ball* d. *pass*
4. Tim dalam bola basket apabila dapat memasukkan bola melalui tembakan hukuman mendapatkan nilai ....
   a. 1 poin c. 3 poin
   b. 2 poin d. 4 poin
5. Dalam permainan bola basket, untuk memulai pertandingan dilakukan dengan melambungkan bola ke udara oleh wasit hal ini di sebut ....
   a. *jump ball* b. *pivot*
   c. *dribbling* d. *held ball*
6. Tugasnya sebagai pemberi umpan kepada pemain yang melakukan *smash* adalah ....
   a. libero c. *set upper*
   b. smasher d. kapten
7. Serangan pertama kali dalam permainan bola voli disebut ....
   a. *passing* c. *service*
   b. *spike* d. *block*
8. Pemainan *softball* dimainkan oleh dua tim, adapun jumlah pemain tiap timnya adalah ....
   a. 6 orang c. 9 orang
   b. 5 orang d. 11 orang
9. Pukulan yang dilakukan dimana bolanya tidak bergulir jauh dinamakan ....
   a. *bunt* c. *batter*
   b. *swing* d. *shooter*
10. Gerakan tangan memutar dan menekan permukaan air pada renang gaya dada berada di bawah ....
    a. dada dan perut c. pusar
    b. dagu d. paha

11. *Mycrobacterium* yaitu bakteri yang bentuknya bulat panjang dan sangat kecil penyebab penyakit ....
    a. malaria   c. TBC
    b. tipus   d. kolera
12. Penyakit malaria ialah penyakit yang ditularkan oleh ....
    a. kecoa   c. anjing
    b. tikus   d. nyamuk
13. Di bawah ini yang menularkan penyakit malaria ialah ....
    a. nyamuk *anopheles* jantan   c. nyamuk *anopheles* jantan dan betina
    b. nyamuk *anopheles* betina   d. nyamuk *Aedes aegypti*
14. Usaha pembelaan terhadap serangan lawan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan lawan disebut ....
    a. serangan   c. tangkisan
    b. elakan   d. hindaran
15. Usaha pembelaan dengan cara memindahkan bidang sasaran terhadap serangan lawan disebut ....
    a. serangan   c. tangkisan
    b. elakan   d. hindaran
16. Gada merupakan salah satu alat dalam senam irama. Standar gada yang digunakan memiliki berat ....
    a. 100 gr   c. 125 gr
    b. 120 gr   d. 175 gr
17. Senam menggunakan gada tergolong senam ....
    a. prestasi   b. ritmik
    c. artistik   d. senam alat
18. Senam irama dengan menggunakan gada biasanya diiringi musik .....
    a. tepukan tangan   c. nyanyian
    c. lagu-lagu klasik   d. musik
19. Senam irama dengan menggunakan gada, selain gerakan tangan juga diikuti dengan gerakan .....
    a. gerakan tangan   b. kelentukan tubuh
    c. gerakan meliukkan tubuh   d. jawaban a, b, c semua betul
20. Berikut ini yang bukan merupakan unsur dalam senam irama adalah.......
    a. fleksibilitas   b. kontinuitas
    c. kekuatan   d. ketepatan irama

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

1. Jelaskan bagaimana cara melakukan lempar cakram yang benar!
2. Jelaskan yang dimaksud dengan pukulan *forehand* pada permainan tenis meja!
3. Apa yang dimaksud dengan libero dalam permainan bola voli?
4. Apa yang kamu ketahui tentang peraturan tiga detik dalam permainan bola basket?
5. Sebutkan empat macam teknik tangkisan dalam pencak silat!

Daftar Pustaka

A.Sarumpaet, Zulfar Djazet, Parno, dan Imam Sadikun.1992, *Permainan Besar.* Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Dinas Olahraga DKI Jakarta. 1995. *Petunjuk Permainan Sepak Bola*. Jakarta

Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1995. *Petunjuk Permainan Bola V*oly. Jakarta

Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1995. *Petunjuk Permainan Bola Basket.* Jakarta

Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1995. *Petunjuk Permainan Tenis Meja.* Jakarta

Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1995. *Petunjuk Permainan Soft Ball.* Jakarta

Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1995. *Petunjuk Olahraga Renang.* Jakarta

Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1995. *Petunjuk Olahraga Atletik.* Jakarta

2008. *Dokumen Sakrapala SMK N 9 Surakarta*.

http://alazharpeduli.files.wordpress.com/2008/01/dsc00964 reseze.jpg.

http://adamant.typepad.com/photos/uncategorized/2008/05/03/krak1409990013.jpg. 15 Juni 2009.

http://www.beritajakarta.com/images/foto/Banjir1.jpg. 15. Juni 2009.

http/www.makopala.or.id/img artikel/rafting1.jpg 6:38 WIB. 16 Juni 2009.

http://3.bp.blogspot.com/fCmdkStWN7o/Rzq BoE81nl/AAAAAAAOs/4ocDHOKzToc/s320/renang1.jpg.20 Juni 2009.

http://www.detiksport.com/images/content/2008/08/17/463/medali3.jpg.20 Juni 2009.

http://redsports.sg/wp-contents/uploads/2008/06/08 silat cship.jpg. 20 Juni 2009.

http://4.bp.blogspot.com/RtRHzlVfT4k/R1u-hye9xcl/AAAAAAAAg/aPyr9Z1yhUo/s320/lompat.jpg. 21 Juni 2009.

http://www.primaironline.com/imagescontent/2009428Sepakbola-%20perempuan.jpg.21 Juni 2009.

http://wb4.itrademarket.com/pdimage/16/1179716 plthntelkom.jpg. 21 Juni 2009.

http://www.sripoku.com/foto/berita/2009/4/20/20-4/2009/metro2004STS3.JPG. 21 Juni 2009.

http://www.kabarindonesia.com/fotoberita/200810102345511.jpg.21 Juni 2009.

Gilang Moh. 2007. *Penjaskes 2,* Bandung: Ganeca exact. 21 Juni 2009.

Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas XI*. Jakarta: Erlangga.

Ngatiyono. 2007. *Penjaskes 2*, Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.

Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* 2, Penerbit Erlangga.

Sumarno, Drs. dkk,. 1995. *Olahraga Pilihan*, Depdikbud Dirjen Dikdasmen Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Peningkatan Mutu Guru Penjaskes SD Setara D-II: Jakarta.

Surayin ,BA . 1988. *Penuntun Pelajaran ORKES*, Bandung: Ganeca Exact.

Tim Penjaskes SMK. 1994. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Jakarta: PT. Galaxy Puspa Mega.

Glosarium

Awalan	:	gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan.
Blocking	:	benteng pertahanan yang utama untuk menahan serangan lawan.
Bunt	:	suatu pukulan yang dilakukan dengan menggerakkan pemukul ke arah bola ke depan.
Catcher	:	pemain jaga yang posisinya berada di belakang home plate. Dia bertugas untuk menangkap bola yang dilemparkan bola dari teman.
Chop	:	teknik memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon dengan kapak atau disebut gerakan membacok.
Corner kick	:	tendangan sudut.
Discus throw	:	lempar cakram.
Drive	:	teknik pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan posisi bet tertutup.
Drop shoot	:	pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan *shuttle cock* sedekat mungkin dengan net.
Elakan	:	usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki yang tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula.
Finish	:	akhir, yaitu tempat atau batas dimana pelari harus mengakhiri larinya. Tempat *finish* biasanya ditandai dengan garis putih selebar 5 cm, melintang tegak lurus pada lintasan.
Hop step jump	:	berarti jingkat langkah lompat, gaya lempar lembing.
Javelin throw	:	lempar lembing.
Kuda-kuda	:	posisi kaki tertentu sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela serang.
Lob	:	suatu pukulan dalam permainan bulu tangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttle cock* setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan.
Lompat	:	dilakukan dengan tumpuan satu kaki.
Loncat	:	dilakukan dengan tumpuan dua kaki.
Menembak	:	merupakan sasaran akhir setiap bermain. Keberhasilan suatu regu dalam permanan selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam menembak.

Off side	:	ketika bola dimainkan ia berada lebih dekat pada garis gawang lawan dan lagi antara dia dan garis gawang lawan hanya ada kurang dari dua orang pemain lawan.
Pencak silat	:	salah satu olahraga bela diri warisan dari nenek moyang bangsa Indonesia dan juga merupakan bentuk kebudayaan bangsa Indonesia.
Penjelajahan	:	suatu kegiatan menyelusuri jalan melalui segala rintangan. Dalam kegiatan penjelajahan dituntut usaha keras yang bertujuan untuk melatih mental, fisik, keterampilan dan mengembangkan kreatifitas dan kepercayaan terhadap diri sendiri untuk mencapai tujuan.
Physical fitness	:	kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.
Senam artistik	:	senam yang menggabungkan aspek *tumbling* dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat.
Senam lantai	:	satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai maka gerakan-gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di lantai.
Senam ritmik	:	gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama.
Servis	:	teknik memukul bola untuk menyajikan bola pertama ke dalam permainan dengan cara memantulkan terlebih dulu bola tersebut ke meja penyaji, kemudian dipukul dan bola harus melewati atas net dan akhirnya memantul di meja lawan.
Shot put	:	tolak peluru.
Sikap pasang	:	suatu sikap siaga untuk melakukan pembelaan atau serangan yang berpola dan dilalukan pada awal serta akhir dari rangkaian gerak.
Stance	:	posisi kaki, badan, dan tangan pada saat siap menunggu bola, atau pada saat memukul bola .
Start	:	pertolakan, yaitu saat dimana gerakan berlari itu mulai dilakukan "start block" adalah papan atau balok untuk bertolak pada saat pelari melakukan *start*.
Tangkisan	:	usaha pembelaan dengan cara melakukan kontak langsung dengan serangan.
Tembakan *lay up*	:	tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dari ring basket, sehingga seolah-olah bola itu diletakkan ke dalam ring basket yang didahului dengan gerakan dua langkah.
Throw in	:	lemparan ke dalam.
Tolakan	:	perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horisontal ke gerakan vertikal yang dilakukan dengan cepat.
Walking in the air	:	berarti berjalan di udara, gaya yang terdapat dalam lompat jauh.

Indeks

Lampiran

A. Pelaksanaan Pekan Olahraga Nasional (PON)

1. PON I di Solo
2. PON II di Jakarta
3. PON III di Medan, Sumatra Utara
4. PON IV di Makassar
5. PON V di Bandung
6. PON VI di Jakarta
7. PON VII di Surabaya
8. PON VIII di Jakarta
9. PON IX di Jakarta
10. PON X di Jakarta
11. PON XI di Jakarta
12. PON XII di Jakarta
13. PON XIII di Jakarta
14. PON XIV di Jakarta
15. PON XV di Surabaya
16. PON XVI di Sumatra Selatan
17. PON XVII di Kalimantan Timur

B. Pelaksanaan Pekan Olahraga Negara-Negara Asia Tenggara (SEA GAMES)

1. Sea Games ke- 1 tahun 1959 di Muangthai, Thailand
2. Sea Games ke- 2 tahun 1962 di Birma, Myanmar
3. Sea Games ke- 3 tahun 1965 di Malaysia
4. Sea Games ke- 4 tahun 1967 di Muangthai, Thailand
5. Sea Games ke- 5 tahun 1969 di Birma, Myanmar
6. Sea Games ke- 6 tahun 1971 di Malaysia
7. Sea Games ke- 7 tahun 1973 di Singapura
8. Sea Games ke- 8 tahun 1975 di Muangthai,Thailand
9. Sea Games ke- 9 tahun 1977 di Malaysia
10. Sea Games ke- 10 tahun 1979 di Indonesia
11. Sea Games ke- 11 tahun 1981 di Filipina
12. Sea Games ke- 12 tahun 1983 di Singapura

13. Sea Games ke- 13 tahun 1985 di Muangthai,Thailand
14. Sea Games ke- 14 tahun 1987 di Indonesia
15. Sea Games ke- 15 tahun 1989 di Malaysia
16. Sea Games ke- 16 tahun 1991 di Filipina
17. Sea Games ke- 17 tahun 1993 di Singapura
18. Sea Games ke- 18 tahun 1995 di Thailand
19 Sea Games ke- 19 tahun 1997 di Indonesia
20. Sea Games ke- 20 tahun 1999 di Brunai, Darusalam
21. Sea Games ke- 21 tahun 2001 di Malaysia
22. Sea Games ke- 22 tahun 2003 di Vietnam
23. Sea Games ke- 23 tahun 2005 di Filipina
24. Sea Games ke- 24 tahun 2007 di Singapura

C. Pelaksanaan Pekan Olahraga Negara-Negara Asia (ASIAN GAMES)

1. Asian Games ke- 1 tahun 1951 di India
2. Asian Games ke- 2 tahun 1954 di Filipina
3. Asian Games ke- 3 tahun 1958 di Jepang
4. Asian Games ke- 4 tahun 1962 di Indonesia
5. Asian Games ke- 5 tahun 1966 di Thailand
6. Asian Games ke- 6 tahun 1971 di Thailand
7. Asian Games ke- 7 tahun 1974 di Iran
8. Asian Games ke- 8 tahun 1978 di Thailand
9. Asian Games ke- 9 tahun 1982 di India
10. Asian Games ke- 10 tahun 1986 di Korea Selatan
11. Asian Games ke- 11 tahun 1990 di Cina
12. Asian Games ke- 12 tahun 1994 di Jepang
13. Asian Games ke- 13 tahun 1998 di Thailand
14. Asian Games ke- 14 tahun 2002 di Korea Selatan
15. Asian Games ke- 15 tahun 2006 di Qatar
16. Asian Games ke- 16 tahun 2010 di China

D. Pelaksanaan Pekan Olahraga Negara-Negara se-Dunia (OLIMPIADE)

1. Olimpiade ke- 1 tahun 1896 di Athena, Yunani
2. Olimpiade ke- 2 tahun 1900 di Paris, Perancis
3. Olimpiade ke- 3 tahun 1904 di St. Louis, AS
4. Olimpiade ke- 4 tahun 1908 di London , Inggris
5. Olimpiade ke- 5 tahun 1912 di Stockholm, Swedia
6. Olimpiade ke- 6 ditiadakan karena terjadi perang dunia I
7. Olimpiade ke- 7 tahun 1920 di Antwerpen, Belgia
8. Olimpiade ke- 8 tahun 1924 di Paris , Perancis
9. Olimpiade ke- 9 tahun 1928 di Amsterdam, Belanda

10. Olimpiade ke- 10 tahun 1932 di Los Angles, AS
11. Olimpiade ke- 11 tahun 1936 di Berlin, Jerman
12. Olimpiade ke-12 ditiadakan karena terjadi perang dunia II
13. Olimpiade ke-13 ditiadakan karena terjadi perang dunia II
14. Olimpiade ke-14 tahun 1948 di London , Inggris
15. Olimpiade ke-15 tahun 1952 di Helsinki, Finlandia
16. Olimpiade ke-16 tahun 1956 di Moulbourne, Australia
17. Olimpiade ke-17 tahun 1960 di Roma , Italia
18. Olimpiade ke-18 tahun 1964 di Tokyo , Jepang
19. Olimpiade ke-19 tahun 1968 di Mexico City, Mexico
20. Olimpiade ke-20 tahun 1972 di Munich, Jerman
21. Olimpiade ke-21 tahun 1976 di Montreal , Canada
22. Olimpiade ke-22 tahun 1980 di Mokow, Rusia
23. Olimpiade ke-23 tahun 1984 di Los Angles, AS
24. Olimpiade ke-24 tahun 1988 di Seoul , Korea Selatan
25. Olimpiade ke-25 tahun 1992 di Barcelona, Spanyol
26. Olimpiade ke-26 tahun 1996 di Atlanta, AS
27. Olimpiade ke-27 tahun 2000 di Sydney , Australia
28. Olimpiade ke-28 tahun 2004 di Athena, Yunani
29. Olimpiade ke-29 tahun 2008 di Beijing
30. Olimpiade ke-29 tahun 2012 di London, Inggris

E. FIFA Piala Dunia

1930	Uruguay	1974	Jerman Barat
1934	Italia	1978	Argentina
1938	Prancis	1982	Spanyol
1942		1986	Meksiko
1946		1990	Italia
1950	Brasil	1994	Amerika Serikat
1954	Swiss	1998	Prancis
1958	Swedia	2002	Korsel dan Jepang
1962	Chili	2006	Jerman
1966	Inggris	2010	Afsel
1970	Meksiko	2014	Brasil

F. Euro Piala

1960	Prancis	1992	Jerman Barat
1964	Spanyol	1996	Swedia
1968	Italia	2000	Inggris, Belgia
1976	Belgia	2004	Portugal, Austria
1980	Yugoslavia	2008	Swiss Polandia
1984	Prancis	2012	Ukraina

G. Copa

Tahun	Tuan Rumah	Juara	*Runner Up*
1975	Kandang-tandang	Peru	Kolombia
1979	Kandang-tandang	Paraguay	Chile
1983	Kandang-tandang	Uruguay	Brasil
1987	Argenina	Uruguay	Chile
1989	Brasil	Brasil	Uruguay
1991	Chile	Argentina	Brasil
1993	Ekuador	Argentina	Meksiko
1995	Uruguay	Uruguay	Brasil
1997	Bolivia	Brasil	Bolivia
1999	Paraguay	Brasil	Uruguay
2001	Kolombia	Kolombia	Meksiko
2004	Peru	Brasil	Argentina
2007	Venezuela	Brasil	Argentina
2011	Argentina		

H. Uber Thomas Cup

Tahun	Tuan Rumah	Juara	*Runner Up*	Skor Final
1948/49	Preston	Malaya	Denmark	8–1
1951/52	Singapura	Malaya	USA	7–2
1954/55	Singapura	Malaya	Denmark	8–1
1957/58	Singapura	Indonesia	Malaysia	6–3
1960/61	Jakarta	Indonesia	Thailand	6–3
1963/64	Tokyo	Indonesia	Denmark	5–4
1966/67	Jakarta	Malaysia	Indonesia	6–3
1969/70	Kuala Lumpur	Indonesia	Malaysia	7–2
1972/73	Jakarta	Indonesia	Denmark	8–1
1975/76	Bangkok	Indonesia	Malaysia	9–0
1978/79	Jakarta	Indonesia	Denmark	9–0
1981/82	London	China	Indonesia	5–4
1984	Kuala Lumpur	Indonesia	China	3–2
1986	Jakarta	China	Indonesia	3–2
1988	Kuala Lumpur	China	Malaysia	3–0
1990	Tokyo	China	Malaysia	5–0

1992	Kuala Lumpur	Malaysia	Indonesia	3–2
1994	Jakarta	Indonesia	Malaysia	3–0
1996	Hongkong	Indonesia	Denmark	5–0
1998	Hongkong	Indonesia	Malaysia	3–2
2000	Kuala Lumpur	Indonesia	China	3–0
2001/02	Guangzhou	Indonesia	Malaysia	3–2
2004	Jakarta	China	Denmark	3–1

I. Uber Cup

Tahun	Tuan Rumah	Juara	*Runner Up*	Skor Final
1956/57	Lancarhire	USA	Denmark	6–1
1959/60	Philadelpia	USA	Denmark	5–2
1962/63	Wilmington	USA	England	4–3
1965/66	Welmington	Jepang	USA	5–2
1968/69	Tokyo	Jepang	Indonesia	6–1
1971/72	Tokyo	Jepang	Indonesia	6–1
1974/75	Jakarta	Indonesia	Jepang	5–2
1977/78	Auckland	Jepang	Indonesia	5–2
1980/81	Tokyo	Jepang	Indonesia	6–3
1984	Kuala Lumpur	China	England	5–0
1986	Jakarta	China	Denmark	3–2
1988	Kuala Lumpur	China	Korea	5–0
1990	Nagoya & Tokyo	China	Korea	3–2
1992	Kuala Lumpur	China	Korea	3–2
1994	Jakarta	Indonesia	China	3–0
1996	Hongkong	Indonesia	China	5–0
1998	Hongkong	China	Indonesia	4–1
2000	Kuala Lumpur	China	Denmark	3–0
2001–02	Guangzhou	China	Korea	3–1
2004	Jakarta	China	Korea	3–1
2006	Sendai & Tokyo	China	Belanda	3–0

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2

Untuk SMP/MTs Kelas VIII

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes) diharapkan mampu menjadi wadah pengembangan jasmani dan rohani siswa. Manusia dikaruniai Tuhan berupa jasmani dan rohani. Dengan mempelajari Penjasorkes diharapkan peserta didik mampu memahami berbagai hal mengenai kesehatan jasmani dan rohani. Oleh karena itu, kami mencoba menghadirkan sebuah buku sebagai penunjang mata pelajaran Penjasorkes.

Buku ini ditujukan untuk siswa SMP dan MTs yang memiliki rasa keingintahuan terhadap Penjasorkes secara baik dan mendalam. Buku ini menekankan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik, agar peserta didik lebih aktif di dalam belajar. Penyajian materi yang sistematis dan runtut serta dilengkapi dengan gambar-gambar akan mempermudah peserta didik untuk memahami materi yang dipelajari.

Kata Kunci *sengaja diletakkan di awal bab agar dapat membantu peserta didik dalam mempelajari materi. Untuk meningkatkan kemampuan berpikir, mengeluarkan pendapat, dan kreativitas dalam melakukan kegiatan, buku ini menyediakan kolom* **Tugas**. *Konsep yang disajikan sesuai dengan materi, pemahaman, dan tingkat perkembangan peserta didik. Penyajian materi diakhiri dengan* **Rangkuman** *dan* **Evaluasi**. *Rangkuman akan membantu peserta didik untuk memahami inti pembahasan materi, sedangkan evaluasi dimaksudkan untuk menilai kemampuan peserta didik dalam menyerap berbagai materi yang telah dipelajari.*

ISBN 978-979-095-214-0 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-222-5 (jil. 2d)

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui **Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009**.

*Harga Eceran Tertinggi (HET) *Rp12.450,00*